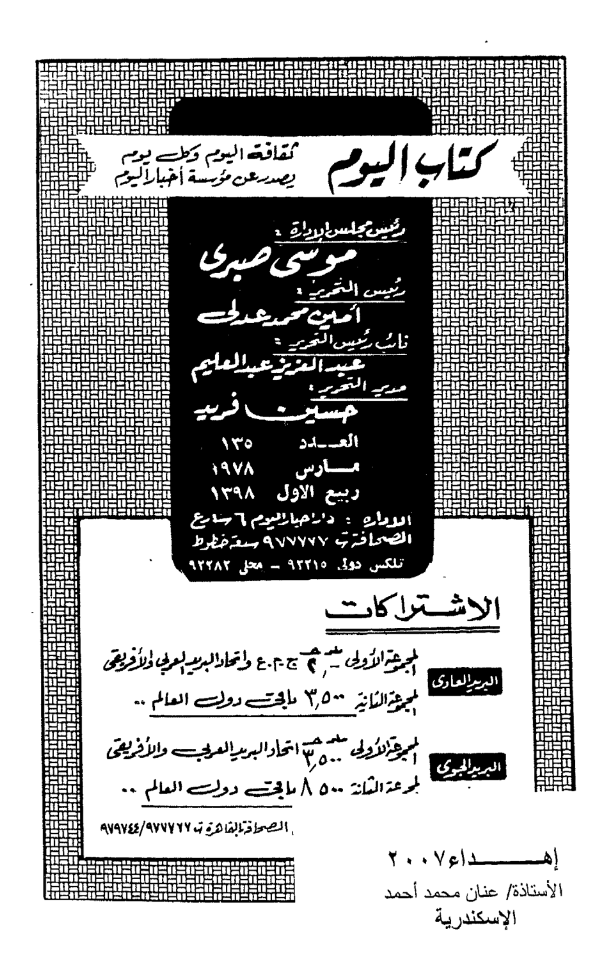

كتاب اليوم
أسرار .. في حياتك
دكتور عادل صادق



كتاب اليوم

ثقافة اليوم وكل يوم
يصدر عن مؤسسة أخبار اليوم

رئيس مجلس الإدارة:
موسى صبري

رئيس التحرير:
أمين محمد عدلي

نائب رئيس التحرير:
عبد العزيز عبد العليم

مدير التحرير:
حسين فريد

العدد ١٣٥
مارس ١٩٧٨
ربيع الاول ١٣٩٨

الإدارة: دار أخبار اليوم ٦ شارع الصحافة ت ٩٧٧٧٧٧ سبعة خطوط
تلكس دولي ٩٢٢١٥ – محلي ٩٢٢٨٢

الاشتراكات

البريد العادي

المجموعة الأولى ٢ ج.م.ع واتحاد البريد العربي والأفريقي
المجموعة الثانية ٣,٥٠٠ باقي دول العالم ..

البريد الجوي

المجموعة الأولى ٣,٥٠٠ اتحاد البريد العربي والأفريقي
المجموعة الثانية ٨٫٥٠٠ باقي دول العالم ..

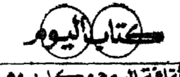
الصحافة القاهرة ت ٩٧٧٧٢٢/٩٧٩٧٤٤

إهـــداء ٢٠٠٧
الأستاذة/ عنان محمد أحمد
الإسكندرية



دكتور عادل صادق

أستاذ الطب النفسي المساعد بطب عين شمس



● العدد ١٣٥ | ثقافة اليوم وكل يوم | مارس ١٩٧٨ ●

يصدر عن مؤسسة أخبار اليوم القاهرة

الغلاف
بريشة الفنان
حسين بيكار



بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزى الانسان ....

هذا الكتاب اهديه الى نفسك .. الى ذلك العالم الغريب الذى ربما لا تعرف عنه كثيرا .. واذا ادعيت أنك تعـرف عن نفسك الكثير فاننى اؤكد لك أن هناك الكثير أيضا مما لا تعرفه عن نفسك . اما لأنك لم تحاول او لأنك لا تريد أن تعرف .. بمعنى انك تهرب من المواجهة .. وهذا الى حد ما صحيح وضرورى .. لأنك انسان .. أبوك عصى ربه وذل وأخطأ وكان جزاؤه أن خرج من الجنة ونزل الى الارض .. وأمك كانت مصدر الغـواية .. ولو ظل آدم وحواء يتذكران خطيئتهما لانتحرا .. ولهذا كان لابد ان ينسيا أو يتناسيا .. ولو واجها نفسيهما بحقيقة فعلتهما والدوافع التى حركتهما ليأكلا من الشجرة المحرمة ــ أى ارضاء نزوة على حساب طاعة الخالق ــ لظلا يعانيان من الاكتئاب طوال حياتهما ، ولهذا تعودا على عمليات الكبت والانكار ليذودا عن نفسيهما مشقة المعاناة النفسية ..

ولا شك ان اباك آدم ظل يؤنب امك حواء ، لانها هى التى أغوته وحرضته ، رغم أنه يتحمل نصف المسـئولية ــ فلا شك أن هـذه

كانت رغبته ايضا ـ ولو كان قد واجه نفسه بهذه الحقيقة لتضاعف احساسه بالاثم ولقتل نفسه . ولكنه أسقط على حواء الذنب كله .. وظلت حواء حتى يومنا هذا تحمل ذنب شقائنا على الارض ..

ومازلت يا عزيزي الانسان تستعمل كل هـــذه الحيل الدفاعية لتحمي نفسك من القلق والاكتئاب والانتحـــار .. فلقد ورثت عن أبيك وأمك كيف تتناسى .. كيف تكبت .. كيف تنكر .. كيف تسقط .. ولعل اخطرها الاسقاط .. بهـذه الحيلة الأخيرة انت تغمض عينيك تمـــاما عن كل نوازعك ورغباتك التي تعرف انها تتعارض مع القيم والدين .. تتعارض مع المجتمع .. ولهذا فانت تسقطها على غيرك .. تتهمهم بها .. وبذلك تنجو من المواجهة مع نفسك .. كل هذا يتم وأنت لا تدري .. أي بعيـــدا عن عقلك الواعي ، حيث يتولى عقلك الباطن كل هذه المهام . فهو الذي يحتوي على كل المشاعر المكبوتة وعن طريقه تتم عمليات الانكار والاسقاط .. واذا احس ـ اي عقلك الباطن ـ بعدم قدرته على مواصلة الكبت والانكار والاسقاط .. اذا انهـــارت هذه الحيـــل الدفاعية فانه يستعمل آخر أسلحته للذود عنك .. لحمايتك من نفســـك .. بل ولحماية حياتك من يدبك .. انه يفصـــلك عن نفســـك تماما لتنسى كل شيء ، وربما يصل الامر الى أن تنسى نفسك .. نعم .. تنسى كل شيء ، اسمك وعملك وعنوانك . وتهيم بعيدا دون هدف .. انها حالة الهيستريا الانفصالية التي تحميك من الاكتئاب والانتحار .. وقد يلجأ الى وسيلة أخف حدة . وهي أن يجذب انتباهك بعيدا عن نفســك ، ويتحول هـــذا الانتباه الى جســـدك ، فتفقد الحركة او الاحساس أو القدرة على الكلام او النظر .. انه يحـــول همومك النفسية الى معاناة جسدية ، ولا شك أن عـــذاب الجسد أرحم من عذاب النفس .

هكذا يا عزيزي الانسان هناك أشياء تتم في نفسك [illegible] عنها شيئا .. سأحاول في هـــذا الكتـــاب أن آخذك الى المناطق المجهولة المحـــرمة .. وشيء نبغي من هذه الرحلة الشـــاقة أن أجعلك تقف وجها لوجه مع نفسك .. وتواجه أشياء [illegible] [illegible] والمحرمة والنوازع المكبوتة وكأنما بذلك [illegible] [illegible] على رأسك .. [illegible] كل ما نبغيه هو أن نطلعك على هذه [illegible] الدفاعية حتى لا [illegible] .. [illegible] من الوعي [illegible] حتى لا تتمادى [illegible] اذا تلقفنا [illegible] والتوجيه من الآخرين نسمع لهم ولا [illegible] وحتى نكون لنا بصيرة وقدرة على

الرؤية الداخليـــة الى حدود ، فلا نغرق فى الانـــكار والاسـقاط والتسامى الـكاذب فنفقـد بذلك الاتصال بالواقع ونعيش فى عالم الأوهام ونصاب بالانقسام الكامل ..

وسبحان الخالق فى خلقه للانســـان .. فهناك أشياء يعلمها الانسان عن نفسه ويعلمها الآخرون عنه .. فيرى فى نفسه الاشياء التى يراها الناس فيه .. وهناك أشياء يعلمها الانسان عن نفسه ولا يعلمها الآخرون ، وهذه الاشياء قد يظل يجاهد حتى تظل خافية عن الناس .. وهناك أشياء يراها الناس فيه ولا يراها فى نفسه .. وعبثا يحاول الناس أن يردوه ويلفتوا نظره ولكنه يعاند ويكابر وينكر ويسقط .. فيقـــول لهم بل أنتم كذا .. وكذا .. أما أنا فبرىء من هذا .. ثم هناك أشياء فى نفس الانســـان لا يراها هو ولا يراها الآخرون أيضا .

وسبحان الله مرة أخرى ، فمساحة الرؤية تختلف من انســان لانسان .. وبذلك يختلف حجم ومقـــدار ونوع ما يستخدمه كل انسان من حيل دفاعية ، ولهذا لا يوجد اثنان من البشر ينطبقان على بعضهما أو يتشابهان .. فكل انســـان كتـــاب مستقل فى موضوعه وفى شكله .. وأتذكر هنا حكاية لا انساها عن طبيب نفسى انجليزى .. كان بعد انتهاء محاضراته فى الطب النفسى يقول لتلاميذه : الذى حضر منكم هذه المحاضرات ولم يؤمن أو يزد ايمانه بالله ، فهو لم يفهم بعد الطب النفسى .. ماذا كان يقصد الاستاذ الانجليزى بهذه العبارة .. ؟

كان يريد أن يقول ان قدرة الخالق الاعظم تجلت فى خلقه للنفس البشرية .. فهـذا الخـــالق الذى خلق بلايين البلايين من البشر استطاع أن يميز كل نفس عن الاخـــرى ولو بفروق ضئيلة .. لا يوجد اثنان متشابهان .. فى بداية دراستى بكلية الطب ودخولى المشرحة ودراستى لعلم الفسيولوجى (وظائف الاعضاء) تضاعف ايمانى وأحسست بقدرة الخالق عز وجل .. سبحان الله الذى خلق الكبد والقلب والعين والاذن .. ولكن بعد دراستى للطب النفسى ، اعترف أن عمق ايمانى قد زاد .. فقلوب البشر جميعا واحدة .. أكباد البشر كلها واحدة .. كبد الانسان من مئات السنين هى نفس كبد انسان اليوم .. وكبد الانسان الامريكى هى نفس كبد الانسان الافريقى .. نفس الخلايا .. ونفس التركيب .. ونفس طريقة العمل .. ولكن النفوس اختلفت وتباينت .. ولا يمكن أن تتطابق نفس مع أخرى تماما ..

•

سبحان الخالق الاعظم ..

.. هذا الكتاب أهديه أيضا لك يا عزيزي الانسان .. الذى تعذبت نفسك يوما بالمرض النفسي .. أهديه لك لانني أعرف تماما حجم عذابك ومعاناتك .. فاقسى عـذاب هو عذاب النفوس .. واقسى الامراض هو المرض النفسي .. وأنا اعـرف كم انت رقيق وحساس .. كم أنت انســان .. فالمرض النفسي لا يصيب الا مرهفى الشعور ..

وقد يقع كتابي هذا في يد الانسان صاحب الفضـل على حياتي ومستقبلي .. ذلك الانسـان الذى جعـل مني طبيبا نفسيا .. ومعذرة لاني لا أعرف اسمك بل حتى لا أتذكر ملامح وجهك لانى لم ألتق بك الا لمدة عشر دقائق .. كان ذلك منذ عشر سنوات وكنت قد بدأت ممارستي للطب الباطني ذلك الفرع من الطب الذى كنت أحبه وأنا حديث التخرج .. وبالصدفة التقيت بك في ردهـات المستشفى .. وســألتك على علتك .. فقلت لى انك تعــانى من الاكتئاب ، ولم أكن وقتها درست شيئا عن مرضك .. فقلت لك ببساطة : احمد الله انك لست مريضا بأحـد الامراض الباطنية كالضغط او السكر .. مازلت أتذكر دموعك حتى الآن وأنت ترد علي قائلا :

كنت أتمنى أن أكون مريضا بالسرطان فهذا افضل وأهون من الاكتئاب .. تسمرت قدماي واتسعت حدقتا عيني وأنا أتأمل وجهك الباكي الحزين .. يا سبحان الله .. هل يوجد ما هو أشد قسوة من السرطان .. ماهذا الاكتئاب العجيب الذى تفضل عليه السرطان

فى دقائق قررت ان اغير مجرى حياتى .. أن أتعرف على هـذا العالم الغريب .. عالم النفس ومعاناتها .. أن أكون طبيبا للنفس .. اذا كنت قد اخترت مهنـــة تخفيف الآلام ، وهى مهنة الطب ، فلأتخصص فى أشد هذه الآلام وطأة .. آلام النفس .

عزيزى الانسان .. وأنا أهدى هذا الكتاب الى نفسك .. فانه أهدية بالذات الى أكثر مناطق نفسك ضعفا .. فلقد علمتني مهنتي ان أحترم الضعف البشرى .. ان أراه كشيء طبيعى فى نسيجك البشرى لانك انســان .. خلقت من طين .. والذى خلقك يعـلم ما توسوس به نفسك .. ولقد خلقك حـر الارادة .. وخلق معك

الخير والشر .. ولو كان قد خلق الخير فقط ، فما كان هناك داع لان يمنحك الارادة .. لانه لم يكن ليكون هنـــاك خيار .. ولهذا كانت قطعا تختلف عن الملائكة .. ولك دور مختلف .. وهذا هو سر وجودك على الارض التى نزلت اليها لخطيئة ابيك الاول وامك الاولى .. ان ضعفك ورثته من أول رجل وأول امرأة في الكون .. وهذا الضعف يمتحن كل يوم وفي كل دقيقة .. وستظل تتأرجح بين الشـــك واليقين .. بين الفضـــيلة والرذيلة .. بين الخطأ والصواب .. بين الامل واليأس .. بين الظـــلام والنور .. بين الحقيقة والوهم .. كبندول الساعة تماما .. ومن خلال الشر ترى الخير .. ومن خلال الخطأ ترى الصـــواب .. ومن خلال اليـــأس ترى الامل .. ومن خلال الظلام ترى النور .. ومن خلال الشـــك والوهم سترى الحقيقة وستشعر باليقين .. فالنور ليس له معنى أو تحديد أو حتى تعريف الا اذا رأيته من خلال الظلام . ولا تطمع فى ان تصل الى اليقين التام والامل الدائم وأن تمضىدون ما اهتزاز فى طريق الحق والصواب .. فهـــذا معنـــاه أنك سكنت وتوقفت كالبندول حين يعود الى الوسط ويتوقف تماما .. فهذا معناه الموت .. والحياة حركة .. كل شىء فى الكون يتحرك .. وحركة الكون لا تسير فى خطوط مستقيمة حتى نشاط جسمك البيولوجى لايمشى فى خطوط مستقيمة لان هذا معناه أن تكون هناك نهاية لهذا الخط يتوقف عندها كل شىء .

ولهذا كانت المعاناة النفسية ضرورية بل ومكتوبة عليك .. لابد أن تشعر بالاكتئاب .. لابد أن تشعر بالقلق .. فهذا هو المقابل للسعادة والاستقرار .. وهكذا يظل البندول متحركا تارة يمينا وتارة يسارا .. تارة الى الشك وتارة الى اليقين .. تارة الى الخطأ وتارة الى الصواب .. تارة الى الاكتئـــاب والقلق .. وتارة الى السعادة والاستقرار ..

عزيزى الانسان .. ان حيرتك هى نفس حيرة الانبياء .. لم يكن قلب موسى مطمئنا .. لقد أراد أن يرى الله .. وتجرأ ورفع طلبه الى الله .. فتجلى ربك للجبل فجعله دكا وخر موسى صعقا .. وذبح ابراهيم الطيور قطعا صغيرة وأعادها الله الى الحياة ليطمئن قلبه ..

عزيزى الانسان .. لقد رضيت أنت بنفسك أن تحمل الامانة بعد أن رفضتها الارض والسماء والجبـــال .. ولهذا كرمك الله وبجلك ، وطلب من الملائكة أن تسجد لأبيك !

كرمك ومنحك ارادتك الكاملة .. لتشق طريقك .. [illegible] ..
ولقد خلقك وهو يعلم عز وجل ما توسوس به نفسك .. خلقك وهو أقرب اليك من حبل الوريد ..

خلق فيك الجانب البيولوجي لكي تستمر .. مجرد الاستمرار الحيواني .. فتأكل اذا جعت وتشرب اذا ظمئت وتنم اذا تعبت وتمارس الجنس لتتناسل .. وخلق فيك الجانب الوجداني لتحب وتتعاطف وتتسامح وتسمو فوق شهواتك .. وخلق فيك عقلك وذلك قمة التكريم لتفكر وتتأمل وتتدبر .. لتصنع حياتك وتطور نفسك وتحمي وجودك وتسعد بانسانيتك ، وأنت تعبد الله وتتامل في قدرته عز وجل .

فأنت لست حيوانا مقصورا على الوظائف البيولوجية ، ولست ملاكا محروما من الوظائف البيولوجية .. فأنت تملك الوجدان .. وتملك العقل .. أنت مزيج من الثلاثة .. وهناك تصارع بين الثلاثة .. فهكذا كتب عليك الصراع .. وقال عنك الله :

« لقد خلقنا الانسان في كبد .. » وصدق أحكم الحاكمين ..

عزيزي الانسان .. الى ضعفك .. الى قلقك واكتئابك وحيرتك .. أهدى هذا الكتاب .. وتعال نخض في رحلة الى أعماق النفس ..

د . عادل صادق

هل الشخصية مكتسبة .. أم تورث ؟



وقف الطبيب النفسى حائرا أمام السلوك الانسانى .. ونشط بين أوراقه وفى معمله ليحدد أنماط هذا السلوك وسماته .. بل وصلت أصابعه الى مخ الانسان ، لعله يعثر على مراكز للشخصية الانسانية . هذا مركز التفكير ، وهذا مركز الانفعال ، وهذا مركز التذكر ..

شرح الانسجة وحلل الخلايا ليعثر على كروموزومات الوراثة ٠٠
تتبع الطفل منذ ولادته ٠٠ كيف ينمو ٠٠ كيف يفكر ٠٠ كيف ينفعل ٠٠ درس البيئة وتأثيرها على الانسان ٠

وتعددت النظريات واختلفت وتباينت ٠٠ وظلت القضيه دون ما حل ٠٠ هل الشخصية مكتسبة أم تورث ؟ ٠٠ هل نرث الخجل والانطواء والانانية والعدوانية ام نكتسبها من البيئة ٠٠ ونركزت الابحاث على التوائم ٠٠ وخاصة التوائم المتشـــابهة ٠٠ المؤيدون للنظرية التكوينية الوراثية . لاحظوا أن التوائم المتشابهة أى التى تأتى من بويضة واحدة تتشابه أيضا فى النوازع والسلوك ٠٠ بل وتتشابه أيضا فى نوعية المرض النفسى٠ فاذا كان أحدهما شاذاصار الآخر شاذا أيضا ٠٠ واذا كان أحدهما مجرما صـــار الآخر مجرما أيضا ٠٠ بل وتشابها أيضا فى شكل الجريمة المفضل ٠٠ قتل أو سرقة أو اغتصاب ٠٠

ولم يكن تشابههما هو الذى اثار الدهشة ، بل كان اختلافهما أكثر اثارة ٠ فعلميا هما قد ورثا نفس الكروموزمات وما تحمله من جينات ٠٠ وأيضا شبا فى نفس الظروف البيئية ٠٠ ولكن فى نسبة منهم ظهر التباين فى السلوك والميول أى فى سمات الشخصية ٠٠ واذا كانت البيئة هى العامل المحدد فى تكوين شخصية الانسان ، فكيف نفسر الاختلاف فى شخصيات الاشقاء أو حتى التوائم الذين نشأوا فى نفس الظــــروف وتعرضوا لنفس المؤثرات ، خاصة اذا وافقنا على أن السنوات الخمس الاولى من عمر الانسان هى التى تحدد بشكل نهائى عناصر شخصيته ٠٠

تجرأ العلماء فى الســـــنوات القليلة الماضـــــية وخرجوا علينا بكروموزومات ذات شكل خاص وجدوها فى خلايا المجرمين ٠٠ قالوا لنا نستطيع أن نتعرف على المجرم من خلال تحليل خلاياه ٠٠
تجرأ العلماء وعبثوا بمخ الانسان ، وقالوا نستطيع أن نغير فى سلوك الانسان وعواطفه ٠٠ اذا أزلنا هذا الجزء من المخ (بالتحديد جزء يسمى الامجدالا) أصبح المجرم انسانا طيبا وديعا . واختفت كل الميول العدوانية ٠٠

واذا أزلنا هذا الجـــزء من الفص الامامى للمخ اختفى التوتر والاكتئاب ٠٠ وحتى هذه اللحظة لم يتفق العلمـــاء ٠٠ فرغم كل التقدم الهائل فى علوم الكيمياء والوراثة ودراسة البيئة والدراسات النفسية مازال الانسان يقف حائرا أمام نفسه ٠٠ واعتقد أن حيرته سوف تستمر طويلا ٠٠ وسبحان الخالق ٠٠

وحاول الطبيب النفسى أن يحدد سمات الشخصية الانسانية ·· أى أبرز الصفات ·· وأن يجمع هــذه السمات ليحـــدد أنماطًا للشـــخصية ·· وحين اطمـــأن الى تصنيفته ، اذ به يفاجأ بانســـان لا يستطيع أن يدرجه تحت أى من الانماط المتعارف عليها ·· ولكم يواجه الطبيب النفسى هذه الحيرة فى كل يوم وفى كل مكان ·· فيسأل نفسه كيف أصف شخصية هذا الانسان ·· هل أستطيع ان أمنحه لقبا محددا ·· هل هـــو شخصية انطوائية أم شخصية قهرية ·· ويعود الى قائمة السمات التى تحـــدد كل شخصية ·· فيجد أن هذا الانسان يجمع بين بعض سمات الشخصية الانطوائية والشخصية القهرية والشخصية الاكتئابية ·

وخرج الطبيب النفسى من حيرته بقناعة مؤداها أن هذه الانماط التى وضعها هى انماط عامة لا تصنف خلق الله بدقة ، ولكن يمكن استعمالها اذا كانت بعض السمات فى نمط معين واضحة تماما ، أو أن أغلب هذه السمات متوافرة فى هذا الانسان ويصبح حينئذ جديرا بلقب الانطوائى أو الانبساطى وان الغالبية العظمى من البشر لا يمكن اخضاعهم لهذا التصنيف ·

ما معنى كلمة شخصية ·· ؟ وهل التعبيرات الشائعة التى تصف انسانا بأنه ضعيف الشخصية أو قوى الشخصية وانسانا آخـــر بأنه معدوم من الشخصية تعبيرات صحيحة علميا ·· ؟



ارفع القناع .. لتعرف حقيقتك !

الشخصية هى السلوك والتفكير والانفعال والعادات والفلسفة الخاصة والاهتمامات وموقف الانسان من الحياة .. ولكل انسان شخصية خاصة به .. أى لا يوجد انســـان معدوم الشخصية . والغريب أن كلمة شخصية مصدرها لاتينى ومعناها القناع .. فقد كان بعض الممثلين على المسرح الاغريقى يلبسون أقنعة لتخفي عيوبهم الخلقية .. وبالتحديد كان أحدهم يعانى من حول فى عينيه وكان يلبس قناعا ليخفى هذا الحول .. فهل معني هذا أن الشخصية هى القناع الخارجى الذى نلبسه لنخفي الحقيقة الداخلية . ؟

نخفي حقيقة ما نفكر فيه وما نشعر به وبالتالى نسلك سلوكا مخالفا لما نريده حقـــا .. هــــل هى نوع من التكيف .. ؟ هل الازدواجية هى سمة الانسان وان خارجه لا ينم عن داخله ..

هذا موقف آخر يدعو الى الحيرة أيضا .. والسؤال الاهم هــل ندرى نحن « لابسى الاقنعة » أننا نلبس أقنعـــة .. أو هل هذا القناع نلبسه بارادتنا أى شعوريا .. أم أن عقلنـا الباطن ينوب عنا بهذه الوظيفة . وبالتـالى تكون الاقنعـــة على وجوهنا ونحن لا ندرى ..

هناك قناع على وجـــه كل منا .. ونحن ندرك نصف هذه الحقيقة أى نشعر أحيانا أننا نضع هذا القناع بأنفسنا بأيدبنا .. ولكن جزء آخر منه لا شعورى .. ولا نستطيع أن نستغني عنه ..

بعض الشخصيات تصنع القنـاع كا[illegible] تلبسه بأيديها ، وذلك يحدث فى قمة مواقف الكذب والخداع [illegible] فى التركيبة العجيبة

لاحدى الشخصيات غير الطبيعية . وصاحبها يمضى فى حالة خداع للنفس وخداع للآخرين ..

وهناك أيضا حالات صدق مع النفس .. وذلك حين تمتد أيدينا وترفع أجزاء من الجزء اللاشعوري من القناع .. ثم هناك حالات تتسم بالصدق مع النفس والآخرين وهى قمة لحظات الصدق .

هل حاولت أن تتعرف على شخصيتك .. تعال نحاول ذلك .. ولا تحاول أن تحدد النمط الذى تنتمى اليه فقد تجد نفسك تجمع بين سمات متعددة تنتمى لأكثر من نمط . والفائدة التى نحاول أن نصل اليها معا هى أن تتعرف على أبرز هذه السمات ، وبهذا تعرف قدراتك وامكانياتك . لعل هذا يتيح لك مزيدا من التكيف ، ويقلل من حجم معاناتك . وذلك حينما ينسجم حجم تطلعاتك وطموحك مع قدراتك النفسية . فمشكلة الانسان المستمرة وصراعه الدائم هى حينما تتعارض تطلعاته مع امكانياته .. أى يسلك الطريق الخطأ .. وبذا يواجه بالاحباط والفشل .. فيهرب الى أحلام اليقظة . أو ينهار تحت وطأة الاكتئاب .. ورحم الله امرأ عرف قدر نفسه .. والمقصود بالقدر هنا ليس الحجم ولكن النوع .. فليس هناك قدر كبير وقدر صغير .. ولكن هناك قدرات مختلفة متنوعة .. وأن هذه القدرات اذا تم استثمارها على الوجه الصحيح . عادت بالنجاح والسعادة على صاحبها ..

والأنماط الشخصية التى سأتعرض لها هى أنماط طبيعية .. أى ليست مرضية .. ولا مكان لها فى العيادة النفسية .. انها تعانى فقط اذا تعرضت للصراع .. أو اذا اصطدمت بالناس ..



ولكنه لا يستطيع أن يقول لها .. احبك !

هناك نمط يعرف بالشخصية الانطوائية .. وهو الانسان الخجول الحساس الذى يميل الى العزلة ، بل ويفضلها ويهرب اليها بعيدا عن الناس .. سعادته مع نفسه وليست مع الآخرين .. حواره الدائم فى الداخل مع أفكاره ومشاعره ولا يمتد ذلك الى من حوله .. لايعنيه أن يشارك الآخرين وأن يبادلهم الرأى والمشاعر .. حب الاستطلاع أو مانسميه بالسياحة داخل عالم الآخرين ، يفتقد اليه ورحلته الدائمة داخل نفسه ، وهو أيضا يقيم أسوارا عالية حول عالمه ، فلا يستطيع أحد أن يطل عليه أو يتجول داخله ..

لذا فان هواياته دائما من ذلك النوع الذى لا يحتاج الى طرف ثان .. كأن يقرأ .. ويكتب ، أو يستمع للموسيقى ، أو يجلس أمام الميكرسكوب وليس أمام الميكرفون ليتحدث الى الناس .. وحتى اذا كان لاعب شطرنج ماهرا فهو دائما يلاعب نفسه .

وقد نخطىء الحكم عليه فنقول انه لا ينفعل ... الحقيقة أنه أكثر الناس انفعالا وتأثرا ، لأنه فيغاية الحساسية ، ولكن أجهزةالتوصيل لديه رديئة .. لا يستطيع أن ينقل احساسه خارج حدود نفسه . حتى ولو وصل الى قمة الاحساس والانفعال .. يظل سنوات يحب ويتعبد فى محراب الحب . ولكنه لا يستطيع أن يقولها لحبيبته .. تحاول عينه أن تنوب عنه ، ولكن سرعان ماتخذله وتنخفض نظرة الى الأرض .. وقد يحاول لسانه مرة أن يقولها ، ولكنه سرعان ما يتحرك بشكل غير منتظم فيتلعثم .. وهنا يدق القلب بعنف وتسرع الضربات وترتعش الاطراف ويقفز العرق بغزارة على سطح جسمه .. ولذا يعود فورا الى وحدته وانطوائيته . مكتفيا قانعا بأحاسيسه الداخلية ..

وغالبا ما يكون لديه احساس بالقناعة والرضا الذاتي اذا ترك وشانه .. ان عالمه الداخلي يغنيه ولا يشعر بالاحتياج الى العالم الخارجي .. المشكلة انه لا يترك وشأنه غالبا ، اما لتعرضه لمواقف تتطلب منه أن يواجه الناس .. واما لتعرضه لمحاولات غزو خارجي من الآخرين ..

أذكر شابا كان سعيدا بشخصيته الانطوائية راضيا قانعا .. وأتاحت له شخصيته أن يتفوق دراسيا .. ولتفوقه عين معيدا في الجامعة .. وبحكم عمله كان عليه أن يواجه الطلبة وهو يلقى عليهم درسا عمليا .. وتعرض لأزمة نفسية حادة لأنه واجه أصعب موقف في حياته في هذا اليوم .. لم يستطع أن يتكلم أكثر من ثلاث كلمات تلعثم بها لسانه ، واحمر وجهه بشدة ، وسقطت الطباشيرة من يده وتصبب عرقا .. ولم يرحمه الطلاب فانفجروا ضاحكين ، وترك المحاضرة رأسا الى العيادة النفسية . هل هو مريض نفسيا ..؟ هل يحتاج الى العقاقير أو العلاج النفسي ؟.

الحقيقة أنه ليس مريضا .. فقط هو انسان ذو طبيعة خاصة له شخصية انطوائية .. هذه الشخصية لها امكانيات وقدرات خاصة يمكن أن تبدع اذا وجهت الى الطريق المناسب .. كانت الروشتة عبارة عن نصيحة بأن يترك هذا العمل .. وفعلا اشتغل بمركز البحوث .. جلس في معمله وبين كتبه ونجح فعلا .. وتفوق كما تفوق من قبل وزال عذابه حين عرف حقيقة الامر .. حقيقة نفسه .. وبدأ هو يوجه نفسه بدلا من أن يترك الظروف لتوجهه .. ان البداية الصحيحة هي أن تعرف قدراتك .. أن تتعرف على شخصيتك وأن تختار ما يلائمك .. ليس من الضروري أن يستطيع كل انسان أن يعمل صحفيا أو مذيعا أو مسئولا عن العلاقات العامة أو مندوبا لشركة تأمين أو مديرا للمبيعات أو الاعلانات ..

قد يفشل انسان في أي من هذه الاعمال وينجح كعالم أو باحث أو فنان أو في أي عمل لا يتطلب التعامل المباشر مع الناس .

وتأتي بعد ذلك مشكلة العلاقات الشخصية .. ليس من الضروري أن يكون للانسان عشرات الاصدقاء والمعارف ، وأن يقضي وقته بين الناس ينفتح عليهم وينفتحون عليه.. ليست هذه هي السعادة المطلقة ولا يعبر هذا عن التكامل في الشخصية .. قد يسعد الانسان بصديق واحد .. قد يسعد اذا جلس الى كتاب يقرأه .. والتعبير عن المشاعر تجاه الناس ليس من الضروري أن يأخذ شكلا مباشرا من خلال الكلمات المعبرة أو الحارة .. بل لعل هذا أصبح غير مقنع .. أو غير كاف ولكن من الضروري بالقطع أن يجد الانسان وسيلة للتعبير والاتصال

.. ولا مانع أن تكون وسيلة هادئة ومتحفظة تتفق مع طبيعتــه .. المهم ألا يستسلم لعزلته التامة لأنه في احتياج الى صديق والى زوجة أو زوج .. وأيضا تضطره الظروف أن يتعامل مع الناس حتى ولو في أضيق الحدود . فهو لابد أن يتعامل على الأقل مع رئيس له في العمل ..

اذا عرف الانسان حدود شخصيته فانه يستطيع بالممارسة والوقت أن يجد الأسلوب والصيغة التى من خلالها يستطيع أن يتصل بالناس بما لا يعرضه للمواجهة الحادة أو الصراع ..

والطب النفسى لايستطيع أن يؤدى هذه الوظيفة عن طريق العقاقير .. العقاقير تساعد فقط في الازمات الحادة التى تتعرض لها مثل هذه الشخصيات ، ولكن هناك نوعا من العــلاج النفسى يعرف « بالعلاج الجمعى » .. انها وسيلة لأن يلتقى الانسان بالناس في مجتمع خاص وتحت اشراف علمى يستطيع من خلاله اكتســاب خبرات الاتصــال والتعبير ..

هذا النمــوذج الذى شرحته ليس من الضرورى أن يكون موجودا بهذا الشكل المتفاقم .. وغالبا لا يكون هذا هو الحال تماما .. فكل منا يشعر بالخجل في بعض الاحيــان اذا قابل مجمــوعة جديدة من الناس ، أو اذا واجه موقفا حرجا .. والانطوائيــة قد تكون موجودة بدرجات مختلفة .. فاذا تعود انســان ما على مجمــوعة من الناس وعاشرهم لمدة كافية ، فانه يستطيع أن يتعامل معهم بطلاقة .. فقط يواجه الصعوبة اذا تعرض للمواقف الجديدة .. هذه درجة من درجات الانطوائية .. وقد يكون الانسان انطوائيا في بداية حيــاته ، ولكن بعد انتهائه من دراسته ومواجهته للحياة ، فانه يكتسب خبرات جديدة وقدرات تساعده على مقابلة المواقف باحساس أقل من الاضطراب أو الخجل ، ويكتسب مهارات خاصة في التغلب على خجله .. فالانسان قابل للتغير .. اذا استعرض كل منا شخصيته منذ عشر أو عشرين سنة فسيكتشف بالقطع أن تغييرا ما قد حدث فيه .. وأنه اذا كان انطوائيا بدرجة ما في يوم ما ، فانه استطاع الآن أن يتغلب على قدر من انطوائيته ..

ولكن لا أعتقد أن انســانا يمكن أن ينقلب الى النقيض .. بل أن هذا ليس ضروريا وليس مطلوبا .. فكل انسان خلق لما قدر له ..

ولولا وجود مثل هذه النوعية من الشخصيات لما كان هناك علماء وفنانون في العالم .. فهذه الانطوائية تمنحهم الوقت للتأمل والتفكير والابداع كما أن الانطوائية مرتبطة بالحساسية وارهاف الشعور وهذا مطلب ضرورى لأى انسان مبدع .

حتى لا يلقي بنفسه من الدور الرابع !

هناك نمط ثان للشخصية يعرف بالشخصية القهرية أو الشخصية الوسواسة ·· وهى فعلا قهرية ووسواسة ·· أى أن وساوسها قهرية وتعبير « قهرية » هنا يصف سلوك هذه الشخصية مع نفسها ومع الأخرين ·· فهذا الانسان يقهر نفسه ويلزمها بسلوك معين · وأيضا يحاول أن يلزم الآخرين بهذا النظام ·· وهو صاحب تصــور مثالى للأشياء والعلاقات ·· والسلطة العليا للضــمير ، فهو المحرك والمنظم لحياته الخاصة وفيما يحاول أن يفرضه على الآخرين ·· ولا يمكن أن نطلق عليه بشكل عام أنه ملتزم فالالتزام قد يكون لأشـــياء غير صحيحة ·· فهو يلتزم فقط ويلزم نفسه بكل مايتفق مع المثل والقيم العليا ·· ولذا فانالاحساس الدينىلدى هؤلاء الناسكبير ·· ومصدر المنظومة التى وضعوها لأنفسهم وحاولوا فرضها علىالآخرين والتعامل من خلالها هى التعاليم الدينية ··

وأسس هذه المنظومة ·· الدقة ·· النظام ·· الامانة ·· محاسبة الذات ·· النظافة ·· الاتقان ·· تحمل المسئولية ·· مراعاة حقوق الآخرين ·· وأيضا عدم التنازل عن حقوقه ·· فهو صلب لا يلين ·· لا يجامل ·· لا يتسامح مع مخطىء ·· ولا يتنازل عن رأى اقتنع به . لأنه لا يصل الى رأيه الا بعد معاناة ودراسة وتدقيق ·

كل شىء يمضى وفق نظام وخطة موضوعة باحكام ·· وهناك ساعة معلقة فى كل من الاتجاهات الاربعة حتى تقع عيناه عليها فى أى اتجاه ينظر اليه ·· فكل شىء بميعاد ، والزمن محــدد ، منذ أن ينهض من فراشه فى الصباح حتى يعود اليه فى الليل ، فهذا أيضا يتم فى وقت محدد وثابت لا يحيد عنه ·

ومشكلة هذا الانسان تبدأ مع نفسه أولا ٠٠ فهو يحاسب نفسه على كل صغيرة وكبيرة ٠٠ ولا يتهاون مع نفسه ، قد يؤنب نفسه وقتا طويلا لخطأ بسيط أو يراه الآخرون بسيطا يكون قد ارتكبه نحوانسان أو فى عمله ٠٠ ومشكلته أيضا فى التردد ٠٠ ولهذا فهو يقع فى الحيرة دائما ٠٠ لا يتخذ قرارا فوريا ٠٠ ويقلب الامر على جميع أوجهه ، وقد يستمر هذا وقتا طويلا دون أن يصل الى قرار ٠٠ وتتفاقم المشكلة حينما يتعلق الأمر بالمواقف المصيرية كالزواج مثلا ٠٠ ولهذا فان هذا الانسان لا يتزوج عادة الا فى سن متأخرة ، لأنه يؤجل هذه الخطوة كثيرا لشدة تردده ٠

وتستطيع أن تتعرف عليه من ملامح وجهه المشدودة ٠٠ فهو فى حالة توتر دائم ٠٠ مظهره ٠٠ مكتبه ٠٠ منزله ٠٠ كل شىء ينم عن نظام ودقة متناهية ، وطموحه لا حدود له ٠٠ دائما غير راض عن نفسه ٠٠ يحسب السنين بالانجازات التى حققها ٠٠

وهو أيضا فى مشكلة مع الناس ٠٠ لا يريد أحدا أن يخرج عن النظام والقانون واللوائح ٠٠ حتى اذا كان الامر لا يتعلق به فهو يثور ويعترض ٠٠ ويكون حازما فى تطبيق النظام ولا يسمح بأى خلل ٠٠ يقرأ كل مذكرة تعرض عليه بدقة ٠٠ يلزم مرءوسيه بالانضباط التام فى الحضور والانصراف ٠ وهذا هو نفس أسلوبه مع زوجته وأولاده، وعادة ما يكتسب الاطفال نفس السمات ، وبذا يتعرضون الى تأثير مضاعف من خلال الوراثة ومن خلال العامل البيئى ٠

والانسان القهرى معرض أكثر من غيره للعديدمن الامراض النفسية والعضوية ٠٠ ولعلنا نتوقع أنه عرضة للقلق النفسى ، وعرضة أيضا لمرض الوسواس القهرى ، وهو مرض نفسى تسيطر فيه الافكار على المريض فى شكل وساوس ، وهو يدرك عدم صحتها أو جدواها ، ويحاول أن يقاومها فلا يستطيع ٠٠ وقد تأتى الفكرة فى صورة رغبة اندفاعية كأن يصرخ فى الجامع أو الكنيسة أو يلقى بنفسه من الدور الرابع ٠٠ وأشهر الاعراض بين المرضى المصريين وسواس النظافة ، فيغسل المريض يديه مئات المرات رغم اقتناعه تماما بأنها نظيفة ، وعبثا يحاول أن يمتنع عن هذا ولكنه لا يستطيع ٠

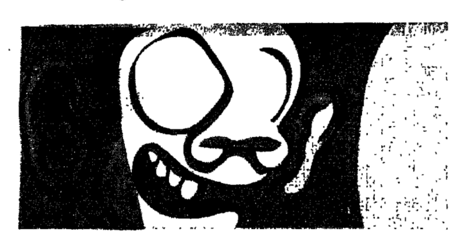
٠٠ ونظرا لأن صاحبها فى حالة قلق مستمر ، فان الصداع يلازمه وخاصة الصداع النصفى ٠ ويكون معرضا أيضا للاصابة بقرحةالمعدة واضطرابات القولون ٠٠

وهو يتعرض لكل هـذا لأنه في حالة صراع دائم مع نفسـه ومع الأخرين ·· فهو انسان يبغى المثالية ويتوخى الكمال فى كل شىء ، وهيهات أن يتحقق له هذا كما يريد ، وخاصـة فى عالم تنوعت فيه الشخصيات ·· وبقدر وضوح هذه السمات فيه وتطرفه فيهـا بقدر ما يتعرض للصراع والمعاناة ·· ورغم معاناته فانه لا يتغير ولا يلين · والانسان عموما يتغير ولو بقدر طفيف مع الوقت، الا أصحاب الشخصية القهرية ، فاذا قابلته بعد عشر سنوات ستجد أنه لم يتغير ·· ستجد فقط أنه حقق انجازات أسرع فى حياته العمليـة ، واتسـعت دائرة معارفه بالاطباء ··

هذه الشخصية مطلوبة بل وضرورية في بعض المهن ، فالطبيب يجب أن يتمتع ببعض سـمات الشخصية القهرية ، وخاصـة الدقة والتفكير المتأنى ·· والعالم أو الباحث اذا لم يكن دقيقا وموسوسا ، فان أبحاثه ونتائجه ستكون محل الشك ·· وأيضا الذين يتعاملون مع الارقام يجب أن يكون لديهم قدر من الوسوسة ·

ورغم أننا قد نضيق أحيانا بمثل هذه الشخصية ، وخاصة اذا كان لنا تعامل مباشر معها ، الا أنها تكون محل ثقتنا ونطمئن اليهـا اذا اعتمدنا عليها أو أوكلنـا اليهـا بأى عمل ·· وأيضـا فى العلاقات الشخصية فانها تكون محل ثقة وتقدير لأن من أبرز سماتها الصدق والامانة ··

هذه الشخصية لاتستريح الى أى انسان·· فقط تتوافق مع انسان له نفس السمات ·· ولعل هذا هو من أحد أسباب ترددها في الزواج لأن صاحبها يعلم أنه لن يريح ولن يستريح مع أى انسان ، فالانسان ذو الشخصية القهرية غالبا ما يكون مستبصرا بطبيعته مدركا عيوبه قبل حسناته صادقا أكثر ما يكون الصدق مع نفسه ·



الجحيم لمن يتعامل معها



وما دمنا قد تعرضنا للشخصية القهرية فلنتعرف على نمط آخر من الشخصيات يختلف فى سماته تماما عن الشخصية القهرية .. وتعرف بالشخصية الهستيرية .. هذه الشخصية تنتشر أكثر فى النساء عن الرجال . ولفظ هستيريا مشتق من كلمة « هسترم » وتعنى فى اللاتينية « الرحم » حيث كان الاعتقاد أن مرض الهستيريا مقصور فقط على النساء ، ويحدث نتيجة لانقباضات غير طبيعية فى الرحم ..

واذا تعرفنا على سمة واحدة من سمات هذه الشخصية فاننا بدون شك لن نجد صعوبة فى التعرف على بقية السمات . فهى كلها مرتبطة ببعضها تماما ، مثل ارتباط وانسجام جميع سمات الشخصية القهرية . فهناك صلة تجمع بين النظام والنظافة . بين الصدق والامانة والضمير المتيقظ بين الثبات على الرأى والتأنى فى الوصول الى هذا الرأى ..

ومن البديهى أن تتواءم جميع السمات مع بعضها ، لأن وجود سمتين متضادتين يعنى حالة من الانفصام العقلى ٠

فى حالة الشخصية القهرية يعانى صاحبها أضعاف معاناة من يتعاملون معه ٠٠ أما الشخصية الهستيرية فانها تحيل حياة من يتعاملون معها الى جحيم . بينما لاتتعرض هى الى أى قدر من المعاناة، لأنها غير مستبصرة بطبيعتها ، ولأن من أبرز سماتها الانانية ٠٠ كما أنها غير قادرة على الارتباط الوجدانى العميق ٠٠ فالسطحية أيضا سمة رئيسية ، وخاصة سطحية الانفعال ، بالرغم من أنها تبدو عكس ذلك فى مواقف الانفعال ، فهى تظهر التأثر الشديد الذى قد يصل الى حد البكاء ، أو الفرحة العارمة، وتشعر معها بالدفء والتعاطف. ولكن سرعان ما يفتر كل شىء ، وقد ينقلب الانفعال الى عكسه ٠٠ فمن الحب الشديد الى الكراهية الشديدة ، ومن الحزن الكبير الى عدم المبالاة ٠٠ فالانفعال الشديد يكون من على السطح فقط، ولايعكس الحالة الحقيقية للوجدان الداخلى ٠ ولهذا يفتر هذا الانفعال بسرعة ٠ أو قد ينقلب الى عكسه وبسرعة وبدون أسباب ٠٠ ونستطيع أن نستنتج سمة المبالغة والتهويل فأى موقف مهما كان بسيطا وعابرا تحوله الى موقف درامى لكى تحدث تأثيرا فى الآخرين ٠٠ وسمة المبالغة والتهويل مرتبطة بسمعة الكذب ٠

ولعل الضيق الذى من الممكن أن تستشعره هذه الشخصية يكون عندما تصبح بعيدة عن مركز الاهتمام ٠٠ فهى تريد دائما أن تكون محط الانظار ومحور الاهتمام ، ولا تطيق أن يتجاهلها الآخرون ٠٠ لهذا فهى تبالغ أيضا فى مظهرها ، وقد يصل أحيانا الى درجة غير لائقة لا تتناسب مع السن ٠٠ أو القدر الاجتماعى ٠٠ وقد تتحدث بشكل مثير أو غير ملائم ، وقد تفتعل حركات أو سلوكا يتسم أيضا بالاثارة ، وذلك لجذب الاهتمام ٠٠ ولهذا فقد توصف بأنها تتمتع بالجاذبية الجنسية ، بالرغم من أنها تعانى فى معظم الاحوال من البرود الجنسى ٠٠ وهذه الشخصية اذا كانت امرأة فانها تثير الكثير من المشاكل فى علاقاتها وبالذات مع الرجال ، وخاصة أنها تؤل كل تصرف ناحيتها تأويلا جنسيا ٠٠ وهى سريعة الزواج لما تبديه من عواطف دافئة وحماس واهتمام بالمظهر ، ولكن سرعان ما يفتر كل هذا بعد شهور وربما أسابيع قليلة من الزواج ، ويكتشف الزوج أن المظهر الخارجى يختلف تماما عن الجوهر الداخلى ٠٠ وأنه يعيش مع انسانة متقلبة المزاج تهتم بمظهرها الخارجى، وتهمل نظافتها الداخلية ونظافة ونظام بيتها ٠٠ تبالغ وتكذب وترهقه بمطالبها ٠ لكى ترضى

ميولها الاستعراضية ، غير عابئة بقدراته وامكانياته لفرط أنانيتها ..
ونستطيع أن نتوقع أيضا أن رأسها فارغ . والابحاث دلت على أن
أصحاب هذه الشخصية يتمتعون بحظ متواضع من الذكاء .

هذه الشخصية قابلة للايحاء ، وهذا يحدث نتيجة للانفعال الشديد
المبالغ فيه وقد يصل الامر الى أن تنفصل تماما عن شخصيتها الاصلية ،
وتندمج في شخصية أخرى كالممثل الذى يجيد دوره وينسى تماما على
المسرح شخصيته الاصلية ، ويعتبر هذا قمة نجاحه .
وأمام الضغوط التي تتعرض لها وعدم قدرتها على مواجهة المواقف
بموضوعية تعوزها ، فانها تصاب بالاعراض الهستيرية المرضية ، وهذا
يتم على مستوى لا شعورى .. فتصاب بفقدان الذاكرة المؤقت ، والذى
يتعلق غالبا بفترة زمنية معينة ، أو قد تشرد بعيدا عن المكان الذى
تعيش فيه ، وتنسى اسمها وعنوانها وكل حياتها السابقة . ومن
اشهر الاعراض الاغماء الهستيرى الذى يثير الذعر فيمن حولها .. وقد
تحدث الاعراض الهستيرية على هيئة شلل مؤقت فى أطراف الجسم
أو فقدان القدرة على الكلام أو السمع أو الرؤية ..

هذه الاعراض اذا حدثت تعبر عن حالة من العجز وعدم القدرة على
الصمود والتعامل بشكل موضوعى مع العالم الخارجى .. انهزام
لكل أسلحتها الدفاعية وقدرتها على التأثير .. وهنا لايوجد الا الهروب
اما بالانفصال عن الذات الحقيقية العاجزة ، أو اللجوء الى الشكل
العضوى للمرض ، لعل ذلك يحدث التوازن والتأثير المطلوب .. ولعل
هذا موقف أى انسان مهزوم تعوزه البصيرة والقدرة على تقدير الموقف
مع احساسه بعجزه ومسئوليته عن هزيمته ..

وكل انسان معرض للهزيمة .. وسلوكه بعد ذلك يتوقف على
رصيده من الموضوعية .. أى نضجه الفكرى وكذا نضجه الوجدانى
.. فهذا النضج يجعل الانسان قادرا على المواجهة الصادقة مع نفسه ،
ولهذا يعلن فورا عن مسئوليته ، لا عن تخاذل واستجلابا للعطف ،
ولكن ليبدأ فورا فى اعادة حساباته ومجابهة الواقع الجديد ، بدلا
من أن ينسحب من الميدان عن طريق النسيان الهستيرى ، أو الانفصال
عن ذاته أو البكاء والصراخ والسقوط فى غيبوبة هستيرية ..

وهذا السلوك ممكن أن نرآه على مستوى الافراد ومستوى الشعوب
.. فالصراخ والعويل وهستيريا البكاء والتشنج فى مواقف الموت
أو الفرح العارم والصخب فى مواقف الانتصار (فى ملعب الكرة
مثلا) هو أوضح تعبير عن عدم النضج الانفعالى والسطحية الفكرية
.. وهذا بلاء قد تصاب به الشعوب أو بالاصح قطاعات كبيرة من

الشعوب ، وذلك بلا شك مرتبط بأسلوب التنشئة وانتشار الامية بدرجاتها ابتداء من أمية التعليم الى أمية الثقافة ..

أسلوب التنشئة يساهم فى تكوين الشخصية ، وخاصة الشخصية الهستيرية والشخصية غير الناضجة انفعاليا ، وذلك بتأخير سن الفطام ، أى بخلق سمة الاعتمادية وعدم تحمل المسئولية ، ويظل الانسان طفلا مهما تقدم به العمر .. طفلا فى انفعالاته وتفكيره وسلوكه ..

وتعبير « عدم الفطام » تعبير علمى رغم أننا نستعمله أحيانا حينما نصف انسانا بقولنا أنه لم يفطم بعد ، وأيضا نصف به شعوبا ، فنقول أن هذا الشعب لم يفطم بعد .

هذا الانسان لا يرى الا موقع قدميه ، فهو يفتقر الى البصيرة والى بعد النظر ، وبذلك يصبح عاجزا عن التخطيط .. واذا كان هذا هو حال شعب من الشعوب ، فانه يفتقد الى الرؤية المستقبلية ، فتصبح مشاريعه قصيرة الاجل ، لتحقيق الاغراض القريبة والرغبات العاجلة الملحة ، بينما نرى أن الجماعات والشعوب الناضجة ترسم أهدافا ترمى الى تحقيقها بعد مائة أو مائتى عام ، وهى تعلم أن الثمار لن يجنيها الا الاحفاد أو أحفاد الاحفاد .. وهذا النضج يورث بالضرورة الى كل جيل ، ولهذا فان كل جيل يجنى ثمار أجيال سبقته ، ويخطط ويعمل لتجنى أجيال بعده ثمار أخرى .

والام اذا كانت شخصية هستيرية ، فانها غالبا ما تورث هذه الصفات الى أبنائها وبناتها .. هذه النوعية من الوراثة ليست عن طريق الخلايا ، ولكن عن طريق أسلوب التنشئة ..

واذا كانت الشخصية الهستيرية أكثر انتشارا فى المرأة عن الرجل، فهذا لا يرجع الى أسباب بيولوجية ، وانما يرجع الى أسباب تاريخية اجتماعية ، جعلت المرأة تأخذ الجانب الاعتمادى السلبى ، فأصبحت أكثر استعدادا وعرضة لاكتساب سمات الشخصية الهستيرية .. .. وهذا ما تحاول المرأة العصرية أن تفلت منه ، وذلك بأن تهتم بثقافة رأسها أكثر من اهتمامها بالباروكة ، وتحملها بجدية مسئولية العمل وقيامها بدور ايجابى فى تربية أطفالها فكريا ووجدانيا ، متعدية الدور التقليدى الذى كان يقف عند حد تلبية الحاجات البيولوجية والخدمات المعيشية لأطفالها .

لا يوجد علاج للشخصية الهستيرية .. وأعراض مرض الهستيريا، سواء اذا كان فقدان ذاكرة أو شللا ، ممكن ازالتها فورا أو تختفى هى أحيانا تلقائيا ، ولكن سرعان ما تعود مرة أخرى وفى أشكال

متعددة ، ولهـــذا فان دور الطبيب النفسى ليس أساسا فى علاج الاعراض . وانما فى حل الصراعات التى تعرض لها المريض ٠٠ ويجب شرح أبعـــاد الحالة لاهل المريض ، وأن هذه الاعراض تحدث على مستوى لا شعورى . أى لا يد للمريض فيها ٠ ولكن لا تشـكل أى خطورة سواء اذا أصيب المريض بالشلل أوفقدان الصوت أو الذاكرة ، أو اذا أصابته نوبات متكررة من الاغماء ٠٠ فكلها كما ذكرنا أعراض مؤقتة تزول ثم تعاوده مرة أخرى ، ما دام آن الصراع قائمـــا ٠٠

وأحيانا يحاول المريض الانتحار أكثر من مرة ، ولـكنها تـكون محاولات غير جادة ، الهدف منها جذب الانتباه اليه ٠٠

الشخصية غير الناضجة انفعاليا ، نمط آخر من الشخصيات تحمل بعض سمات الشخصية الهستيرية ، وأبرز هذه السمات الانفعـال الزائد فى موقف لا يستدعي هذا القدر من الانفعال ٠٠ فهو يثور بحدة ويشتم ، وقد يكسر أى شىء تقع عليه يديه لمجرد كلمة توجه اليه ، ولكنه سرعان ما يهدأ ويعود الى حالته الطبيعية ، ويندم على مابدر منه من تصرفات ، وعادة ما يصفه الناس بأنه انسان « طيب » ، يثور بسرعة ، ولكنه يهدأ سريعا أيضا ٠٠ وعدم النضج يشتمل على حجم الانفعال الداخلى ، وأيضا أسلوب التعبير عنه ٠٠

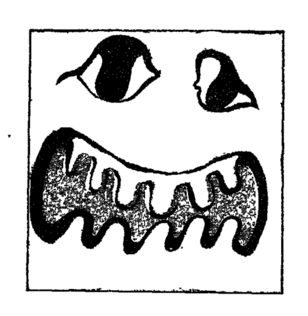
فحجم الانفعال يكون أكبر من حجم الموقف . وكذلك طريقة التعبير عن الانفعال تكون زائدة ومبالغا فيها ، وغير لائقة اجتماعيا ، وأحيانا أخلاقيا اذا تطور الامر الى السباب والضرب ٠٠ هذا الانسان يصف نفسه بأنه حساس ٠٠ ولكنها فى الحقيقة حساسية مرضية تنم عن عدم موضوعية ، وعدم القدرة على التحكم فى انفعالاته وسلوكه ٠ وهذا يعنى أن نموه الوجدانى والفكرى أيضا قد توقف عند مرحلة الطفولة ٠٠ فالطفل اذا انتزعت من بين يديه اللعبة أو عاقبته ، فهو يبكى ويثور . وقد يخبط رأسه فى الحائط ٠

قد نشعر بعدم الارتياح تجاه الشخصية الهستيرية والشخصية غير الناضجة انفعاليا ، ولكنها شخصيات غـــير مرضية بمعنى أنها لا تعـــانى مرضا معينا يستدعى العـــلاج فى العيادة النفسية ٠٠ مشكلاتها عدم التكيف وعدم قدرة الآخرين على التكيف معها ٠٠ وهذا هو مصدر المشـــاكل فى العلاقات الشخصية ومصدر الاحتكاك ٠٠ مصدر التصادم بين الناس بعضـــهم ببعض ٠٠ هذا يحدث حينما لا تكون هناك لغة مشتركة ٠٠ أرضية مشتركة ٠٠ أسلوب فى التفاهم محدد المعالم واضح الاهداف ٠٠ فكل انسان يبنى وجهة نظره وموقفه من الاشياء . والناس من خلال رؤيته الخاصة ، وهى رؤية خاصة جدا

بالرغم من أننا جميعا لنا عيون وآذان ترى وتسمع نفس الاشياء ..
ولكن هذه الاشياء تتشكل بطريقة أخرى في فكر الانسان ووجدانه .
ولهذا قد يأتي سلوكه مختلفا تماما عن سلوك انســـان آخر تعرض
لنفس الموقف ..

ولهذا لا يمكن أن نتوقع سلوك انسان أو رد فعله . الا اذا عرفنا
سمات شخصيته .. هذا يساعدنا كثيرا على التكيف . لان الحياة
تحتم علينا أن نعيش مع الناس .. وبعض الناس نرتبط بهم مدى
الحياة .. والتكيف معناه أن سلوكنا وردود أفعالنا نبنيها على مدى
فهمنا لطبيعة شخصية الانسان الذى نتعامل معه .. معناه أن نتقبل
ونتعايش فى ظل حد معين من المعاناة . وأن نسعى باستمرار الى
تقليل حدة الصراع وتخفيف التوتر بهدف خفض المعاناة الى الحد
الادنى . وهذا يتطلب قدرا هائلا من الاســـتبصار أى فهم الذات .
ونضجا انفعاليا للتحكم فى الانفعال وضبطه وتوجيهه . بناء على ادراك
موضوعى وفهم لطبيعة البشر الذين نتعامل معهم .

هذا الكلام عبارة عن « روشتة » أكتبها لمن تحتم عليهم الظروف
الحياة مع انسان هستيرى أو انسان غير ناضج انفعاليا .



احترس .. جهاز السعادة توقف

قائمة انماط الشخصيات طويلة .. وكل نمط يحتاج الى كتاب مستقل .. ويجب أن نمضى لنتعرف عليهــا جميعا ، لعلنا نزداد استبصارا أى قدرة على رؤية الذات بشكل أوضــح ، ولعلنا أيضا نزداد قدرة على رؤية من حولنا وفهمهم ، فقد يساعدنا هذا على مزيد من التكيف فى رحلة الحياة ..

هل قابلت انسانا انبساطيا .. وهل قابلت انسانا اكتئابيا .. وهل قابلت انسانا يجمع بين هاتين الشــخصيتين .. أى له فعلا شخصيتان تتناوبان مع بعضهما فى فترات تتراوح بين أيام وأحيانا شهورا قليلة ، ونعرف هذه الشخصية فى الطب النفسى بالشخصية « الدورية » ..

هذه ثلاثة انماط من الشخصية وثيقة الارتباط ببعضها .. ولنبدأ بالشخصية الانبساطية .. انه انسان يشع بالدفء .. له حضور دائم .. ينتزع منك الابتسامة .. وهذه الابتســامة ليست مجرد تحريك لعضلات الوجه ولكنها منبعثة من الداخل .. أى أنها تعبير عن حالة ابتهاج داخلى .. فهو انسان دائم الابتسام ، وقادر على نقل هذه الابتسامة الى وجهك كنوع من العدوى تســمى بعدوى المرح أو عدوى الابتســام .. اذا التقى بك لابد أن تــكون بداية الالتقاء نكتة أو عبارة ساخرة ، ولا مانع من أن يسخر من نفســه بحكـاية طريفة ، ودائما معه فكرة جديدة .. مشروع جديد .. وجهه يشع بالحيوية . والحماس يلازمه طول الوقت ، فهو قليــل التعب .. لا يتسرب الملل الى نفســه .. ولا يعرف معنى اليأس .. الحالة الوحيــدة التى يصاب فيها بالملل حينما يكون بمفرده .. لابد أن يكون فى وسط الناس .. ان جهاز السعادة الداخلى لديه يتوقف

ان الانسان اذا جلس وشأنه ٠٠ فانه يستمد ابتهاجه وانبساطيته من الناس ، ثم يعيد اشعاعها على الناس ٠ اذا وفرت له كل أسباب السعادة في جو بعيد عن الناس ؛ أي في جو ترتفع فيه نسبة الاكسجين فانه يشعر بالاكتئاب ٠٠ انه في احتياج الى ثانى أكسيد الكربون الذى يخرج من أنوف الناس ٠٠ وكلما ازدادت كمية ثانى أكسيد الكربون أى كلما كثر الناس حواليه ، ازدادت سعادته وابتهاجه ٠٠ قلبه دائما مفتوح على الناس ٠٠ يحكي كل شيء عن نفسه ٠٠ يشارك الناس أفكارهم ومشاعرهم ٠٠ دائما يبدأ بنفسه ٠٠ يشجعك على أن تقول له عن نفسك ٠ تستطيع أن تصادقه من أول دقائق تلتقى به ، ويكون صادقا فى مشاعره ٠٠ لا يوجد قناع على وجهه ٠٠ يصفه الناس بأن قلبه كبير ٠٠ والغريب أن بطنه كبير أيضا ، فهؤلاء الناس عادة يميلون الى البدانة ٠٠ واذا عاشرته وفهمته لا تغضب منه اذا وجه اليك نقدا ٠٠ فهو لا يقصد السخرية أو الاستهزاء ٠٠ فالصراحة سمة من سماته ٠٠

اذا جلس الى مجموعة من الناس كان هو المحرك لها ٠٠ يدير دفة الحديث ٠٠ يقترح أفكارا جديدا ٠٠ ينظم برنامج العمل أو يحدد مشروع سهرة أو رحلة ، وهو لا يفعل ذلك رغبة منه فى القيادة والتحكم ، ولكنها طبيعته التى تفرض ذلك ٠٠ وعادة ما تتقبل منه المجموعة ذلك ، ويفتقدونه اذا غاب عنهم ٠٠

تنجذب هذه الشخصية الى نوعية معينة من الوظائف وتنجح فيها وخاصة اذا كان فيها تعامل مع الناس ٠٠ فهو يبرع كمسئول عن العلاقات العامة أو مندوب للدعاية فله قدرة فائقة على الاقناع ٠٠ ينجح كصحفي أو كسياسى أو مدرس ٠٠ فهو يصل الى الناس عن طريق قلوبهم وبالتالى يسهل عليه الوصول الى عقولهم ٠٠

هذا الانسان تجده بجانبك في وقت الازمات ٠٠ وهو يسعد بوقوفه بجانب الناس فى وقت أزماتهم ليخفف عنهم ٠٠ ولهذا فان وجود هذه الشخصية ضرورى للحياة ٠٠ ليدفع تيارها الذى يركد أحيانا ٠٠ ان لديهم القدرة على تحريك الاشياء ودفعها ٠٠

نصاب أحيانا بالملل بالفتور ٠٠ وبالتوقف ٠٠ بعدم الرغبه فى عمل شيء ٠٠ تنتابنا حالة من الاستسخاف لما يدور حولنا ٠٠ احساس بالبرودة يمس عقولنا ووجداننا دون ما سبب ٠٠ ربما هذه طبيعة الحياة أن تركد فى أجزاء من دورانها ٠٠ وربما ـ وهذا مؤكد الى حد ما علميا ـ يحدث هذا لنا نتيجة لاختلال فى الدورة البيولوجية للهرمونات فى أجسامنا في خلال الاربع والعشرين ساعة ٠٠ فالغدة الكظرية التى

نفرز مادة الـكورتيزون يزيد نشاطها في أوقات معينة من اليوم . وخاصة في الصـباح المبكر ، ويصاحب هذا بعض الفتور وهبوط المعنويات ..

اذا حدث وأنت ذاهب الى عملك صباحا ومعك هذا المزاج الهابط وقابلت هذا الانسان الانبساطى ، فانه سـوف يشع عليك مرحه وتفاؤله .. سـوف يشع عليك الدفء ويحرك داخلك بالابتهاج ، وقد تشاركه الضحك بصوت مرتفع كما يفعل هو دائما ..

ولعل هذه الحكمة فى خلق هذه النوعيات المختلفة من الشخصيات .. لكى يحدث التفاعل .. لكى يكون هناك اتصال وحركة . لكى يشعر الانسان بالاحتياج النفسى لانسان آخر .. والحياة محتاجة الى نوع من الناس يحمل ويحافظ على شعلة الحماس .. الى من يبدأ شيئا .. يقول شيئا .. يقترح جديدا يدفع العجلة اذا توقفت ، وكل مجموعة لابد أن يكون لها قائد يمسـك بالدفة ويحركها .. يملك زمام المبادرة .. يملك قدرة الاقناع والتأثير ..



.. أيضا الحزن .. يعـــدى!



وكما أن هناك انسانا يرى الحياة باللون الوردى فهناك انسان آخر يغلب اللون الرمادى على كل ما يراه .

ورغم أن صاحبها يوصف بالشخصية الاكتئابية الا أنه ليس مصابا بمرض الاكتئاب .. فالاكتئاب مرض يسبب أعراضا نفسية أو عقلية واضحة بالاضافة الى أعراض جسدية .. أما فى الشخصية الاكتئابية

فهناك شـــعور بالحزن أو الشجن ·· هذا الاحساس يلازمه أغلب الاوقات · وربما طول حياته ، وينعكس هــــذا على سلوكه وعلاقاته واهتماماته ·· فهو ذلك الانسان الذى يميل الى الموسيقى الحزينة ·· لا يستمتع بالجو الصاخب أو المرح ·· أفكاره تميل الى التشاؤم ·· نادرا ما تعلو وجهه ابتسامة أو يضـــحك من أعماقه ·· واذا فعل فسرعان ما تتوقف الضحكة ويحس أن شيئا يمنعها من الداخل ، وكأن يدا تمسك بقلبه حتى لا ينسى نفســـه ويغرق فى الابتهاج ويبتعد عن مزاجه المفضل وهو الحزن ·· وكأنه يستكثر على نفسه أن يمرح ويسعد ·· وكأنه يستعذب الحزن والشجن ·· وقد يصاب بالدهشة حين يغمره الفرح في موقف لا يملك فيــــه الا أن يفرح أو يسعد ، كأن يتحقق له أمل أو رغبة ينتظرها بقلق ، أو تفاجئه السماء بمكافأة لم تكن فى حسبانه ·· يدهش لانه أحس بالفرح ، ويشعر بحالة من الاستغراب وكأنه من المفروض ألا يبتهج ، فهذه حالة غير طبيعية ··

والغريب أن احساس الابتهاج الذى قد يفاجئه رغم ارادته ربما يصاحبه احساس بعدم الارتياح ·· فهو اعتاد على الاحساس بالحزن ، وربما أصبح يستعذب هذا الاحساس · وأحيانا يتفاقم احساس الحزن لديه وتهبط معنوياته الى حد كبير ، ويكاد يقترب من حالة اكتئاب حقيقية ··

هذا الانسان تستطيع أن تتعرف عليه من ملامح وجهه التى تكون أحيانا غير معبرة أو تبدو حزينة ·· وأكبر جزء يعكس أحزان الانسان هو العينان ·· مشيته فيها تثاقل ·· اهتمــامه بمظهره محدود ·· حماسه للاشياء مفقود ·· يميل الى الصمت اذا كان فى وسط مجموعة ·· يبتعد عن التحدى والمنافسة ، ولا يسعى الى الاشياء ، بل يترك الامور تسير دون تدخل فعلى أو ايجابى منه ·· وربما صاحب هذا بعض الاحساس بعدم الثقة بالنفس ، والتقليل من ذاته ، وشعوره بعدم أحقيته لما هو فعلا يتمتع به ·· ويصاحب ذلك أيضا احساس بالزهد ·· فليس لديه اهتمامات أو رغبـــات مادية ، فهو لا يعنيه أو لا يسعده المال أو الملبس أو الطعام الجيد ·· تســـــتوى عنده الاشياء ، وقد يتهم هذا الانسان أحيانا بالسلبية أو الضعف ، ولكنه في حقيقة الامر يكون زاهدا لا يتكالب ولا يتصارع وبالتالى لا يحقد ولا يغير ·· واذا كان هناك استسلام فهو استسلام للواقع وللحياة عامة ، والتى يراها لا تستحق العناد والجرى ، وانما هى تمضى الى نهايتها المحتومة ، وهى الموت·· والموت يشغل باله كثيرا ولايرى فيه شيئا مزعجا بل نهاية طبيعية وأهلا به فى أى وقت ، بل وربما يراه

شيئا محببا أو مرغوبا فيه . وخاصة في الفترات التي يتعرض فيها للاكتئاب ..

بعض هذه الشخصيات يكون لديهـا الحس الفني .. ليس من الضروري أن يكون موهوبا ومبدعا ، ولكنه يتذوق الفنون في أي من أشكالها ، وبالذات التي يغلب عليها الطابع الحزين .. واذا كان فنانا مبدعا فهو قليل الانتاج . ويغلب على أعماله أيضا الطابع الحزين .. فاذا كان رساما فألوانه تميل الى القتامة والوجوه حزينة .. واذا كان كاتبا فالمضمون تشاؤمي والنهايات مأساوية .. واذا اسـتمعت الى ألحانه اذا كان موسيقارا فانها تثير في نفسك الحزن والشجن .. وكما أن المرح معد ، فأيضا الحزن معد .. واذا جلست اليه واستمعت له ربما نقل اليك الاحسـاس بالحزن .. ولـكن أبدا لا تشعر معه بالنفور أو الضيق ، فهو لانه انسان حزين فهو رقيق . أو لانه انسان رقيق فهو حزين ..

الاحساس الرقيق المرهف لابد أن تكون فيه لمسة حزن .. لابد من غلافة رقيقة من الشجن لاى وجدان رقيق .. وكما أن الحس الحزين حس رقيق ، فهو أيضا حس ذكى .. هذا الحس له قدرة على النفاذ الى أعماق الاشـيـاء .. الى الحقيقة .. انها درجة أعمق من الوعي والفهم ، ولو أنها رؤية رمادية الا أنها رؤية فيها صـدق وواقعية ونفاذية .. والانبساطية والحماس والحيوية أشـياء ضرورية لدفع عجلة الحياة ، ولكن الحس الحزين الرقيق الذكى ضرورة لفهم الحياة .. لسبر الاغوار .. للتأمل الدقيق دون عجلة .. ولا أعتقد أن فنانا يمكن أن يبدع بدون أن يكون حزينا .. ان الانغام والخطوط والالوان هى عناصر في متناول كل يد ، ولكن نسجها صعب .. نسجها يحتاج الى أعلى درجات الحس النافذ المتأمل .. الحس الرقيق .. وهـذا لا يملكه الا انسان حزين .. وكما أن الحياة تحتاج الى الشخصية الانبساطية ، وكما أننا نسعد في حضور انسان انبساطى ، فالحياة أيضا تحتاج الى الشخصية الاكتئابية . نحن أيضا نحتاج الى الانسان الحزين لنهدىء من خطوتنا ونعى الحقيقة بهدوء ، وندرك جانبا هاما من الحياة وهو نهايتها ، ونقول لانفسنا حينئذ لم كل هذا التكالب والتصارع والتزاحم .. لم الاحقاد والاطماع .. فالرحلة ليست أبدية انها رحلة قصيرة ..

الشخصية الانبساطية تنتابها لحظـات اكتئاب ، والشخصية الاكتئابية تنتابها لحظـات مرح ، ولكن هناك نمطا عجيبا يعرف « بالشخصية الدورية » تنتابها فترة تطول أو تقصر من الانبساطية

يعقبها فترة من الاكتئاب ·· وهكذا تظل فى حالة متصلة من التذبذب ، بين الانبساطية والاكتئاب . وينعكس هذا على سلوكه وعلاقاته وعمله ، بل على منحنى حياته بشكل عام ·· فتارة تراه سعيدا منشرحا باسما متحمسا ، نشطا . وتارة أخرى تراه حزينا ضجرا فاترا ·· وليس لتقلبه المزاجي أى ارتباط بمؤثرات خارجية قد يظن أنها تؤثر عليه فتنقله من الابتهاج الى الحزن أو العكس ·· فهذا يتم من داخله ثم ينعكس الى الخارج ·· والمشكلة أن الانتقال قد يحدث أحيانا بشكل حاد ·· فقد تقابله يوما وهو منشرح وسعيد ، فيقابلك بترحاب ويرتب معك مشروعات ويقترح أفكارا ، ثم تقابله فى اليوم التالي فيلقاك بفتور ويبدى عدم رغبة أو اهتمام بمناقشة أو متابعة ما بدأه معك بالامس ·· واذا كنت حديث المعرفة به ، فقد تسخط عليه وتتهمه بالسخافة وعدم الجدية أو الصدق ·· وحتى من يعرفونه أو يعاشرونه قد يأتي عليهم وقت يشعرون بالضيق أو الاجهاد ، فاذا كانت الصلة قوية وتربطهم به المودة والحب ، فلن يكون هناك ضيق أو ضجر من التعامل معه ، ولكنهم لا مفر من أن يصابوا بالاجهاد ·· فهو حينما يكون منبسطا ينقل اليهم أحاسيس الابتهاج والمرح ، ويستمرون على هذه الحال لمدة ، حتى اذا جاءته الفترة الاكتئابية ، وهذا من الممكن أن يحدث له بشكل سريع ، عكس هذا الاحساس عليهم بشكل مفاجىء ،وهذا يصيب الجهاز العصبى بالاجهاد ··

وأصحاب الشخصية الدوريه معرضون لمرض الاكتئاب الدورى ومرض الهوس أو لكلا المرضين معا . ويسمى مرض الاكتئاب والهوس الدورى ··



نظريته .. لا تثق فى امرأة !

الشخصية التى سأقدمها لك الآن شخصية غريبة وهى مصدر لكثير من المشاكل فى حياتنا الخاصة والعامة . وليس عندى أمل فى أن يتعرف على نفسه من خلال هذه الكلمات .. فهو لا يستطيع أو لا يقبل أن يرى نفسه مخطئا .. لا يقبل أى نقد فهو يرى نفسه دائما على صواب .. لا يوجـــد عنـــده أى اســـتبصار ذاتى فهو مصاب بالعمى الكلى خاصة حينما ينظر الى الداخل .

ولأن ما بداخله يكون أحيانا مخيفا ، فهو يجاهد أن يبقيه بعيدا عن عقله الواعى .. أن يظل مختزنا فى عقله الباطن .. عقله الباطن مجهز بكل الوسائل الدفاعية للذود عن محتوياته .. لحمايته من المكاشـــفة الذاتية ، ولانه يخشى من بعض التسرب فان ســـلاح الاسقاط مشهور دائما .. هناك اسقاط مستمر لكل نوازعه على الآخرين .. يلصق بهم كل ما هو سيىء .. فهم المنافقون والكاذبون والخونة .. هم الذين تمتلىء نفوسهم شرا وحقدا وعدوانا .. ولان هناك ذعرا مستمرا من أن يضعف سلاح الاسقاط ، فانه ــ أى عقله الباطن ــ يقوم بعملية تجميل زائفة لصاحبه .. يضع قناعا جميلا على وجهه .. ليس فقط لكى يراه الآخرون امينا شريفا نزيها صالحا ولكن لكى يرى نفسه كذلك .. فاذا نظر الى المرآة تأكد أنه فعلا على حق ، فيدير ظهره للمرآة وتتملكه الشجاعة للهجوم على الآخرين .. وهذا الهجوم ضرورى فى عملية الاسقاط .. ولا مانع من أن يأخذ الطابع العدوانى لانه يخشى هجوما مضادا .. وهو دائما فى حالة تحفز .. وتوقع هجوم الآخرين عليه هو توقع وهمى يصنعه هو من خياله ، فذلك هو المبرر الوحيد لكى يسارع هو بالهجوم .. ومن هنا تبدأ المشاكل وتبدأ معاناة الآخرين معه .. ان كلمة

عابرة يؤولها على أنها اهانة له .. أى اشارة أو موقف أو سلوك عادى وبرىء يعتقد أنه مقصود به أو أن هناك تلميحا غير مباشر عليه .. كل شىء له مغزى .. كل شىء موجه اليـــه .. ويفاجأ الناس بهذا .. فهم لم يقصدوا شـــيئا ولم يخطر على بالهم المعانى التى جالت بخـاطره .. وعبثا يحـــاولون أن يؤكدوا له حسن نيتهم وتصحيحهم البرىء دون جـــدوى .. ويعتقد النـــاس أنهم بذلك يطمئنونه ، ولكنـــه فى الحقيقة ليس بحاجة الى هـــذه الطمأنينـة .. بل ان ذلك يفزعه .. يجرده من سلاحه .. يزيل المبرر لعدوانه وهجومه .. كلما أكد النـــاس على براءتهم ودافعوا عن أنفسهم . زاد قلقه وتوتره ، وتمادى فى هجومه وتشبث بموقفه .. ولهذا فمن الصعب ارضاؤه .. لانه لا يريد من احد أن يرضيه .. يطيب خاطره .. انه يريد أن يقول له أحد أنت على حق .. انك محق فى رأيك فى هؤلاء الناس .. ان ضمائرهم سـيئة .. انهم يريدون الشر منك ..

يشعر بالمرارة ويزداد غيظه اذا أجمع الناس على أن فلانا انسان طيب أو عظيم أو ذكى ، بينما هو له رأى مخالف فى هذا الانسان .. فهو دائما يقلل من قيمة الآخرين يسفه آراءهم .. ينتقدهم بشدة ..

هذه السمات ممكن أن تتضح أيضا اذا استمعت له وهو يناقش قضية أو موضوعا عاما لا عـــلاقة له به .. افتراض سوء النية هو السمة الغالبة .. الشك والمناورات والتوقع السيىء أشـياء تجدها غالبة على تفكيره حينما يعلق على موقف أو يناقش مشكلة .. وهو له قدرة على التحليل وابداء الحجج والمبررات ، يعطيك الايحاء بأنه على مستوى مرتفع من الذكاء .. واذا صار هناك هجوم حقيقى عليه ومواجهته بسوء نيته وتفكيره الملتوى ، يصبح مهددا بتسرب بعض الحقيقة الى عقله الباطن ، وتسقط أجزاء من القناع الذى يلبسه ، وتنعكس المرآة بذلك بعض جوانب حقيقته، حينئذ ينبرى العقل الباطن ويقدم له سلاحا جـــديدا للذود عن نفســـه .. انه سلاح الغرور والاحساس بالعظمة ويردد ما يلى: لأنى أذكى من كل هؤلاء الناس لأنى ناجح .. لانهم يخشون من قدراتى .. لانى أهدد مراكزهم .. لهذا يهاجموننى .. يحاولون النيل منى .. انهم يحسدوننى .. وبذلك يتدعم اسلوبه فى الاسقاط .. فهو فى البداية يلقى على الناس الاتهامات فيسقط عيوبه هو عليهم .. وبهذا يرى فيهم هـــذه الاشياء .. فاذا أخذوا منه موقفا حقيقيا وبدأوا يهاجمونه سهلوا له عملية ايجاد مبرر لاسقاطاته ..

هذا الانسان مشكلة في أي موقع من مواقع العمل ٠٠ وأيضا في حياته الزوجية ٠٠ فاذا كان رئيسا فهو لا يرضى عن شيء أبدا ٠٠ كل مرؤوسيه من وجهة نظره كسالى لا يتحملون المسئولية ولا يفهمون شيئا ٠٠ هو وحده الذي يفهم ٠٠ دائما يقلل من مجهوداتهم وينتقدهم بأسلوب سييء ٠٠ وهو يسعد جدا بأي منصب رئاسي ، فهذا يرضي غروره ويتيح له أن يتسلط٠٠ لايقبل المناقشة أو المعارضة ويستبد برأيه ٠٠ يتصيد الاخطاء لكل من يعمل معه. ويتمعن في اذلالهم ٠٠ وهو يسعد في قرارة نفسه بأخطائهم وعللهم حتى يتحكم فيهم . وبذلك يسعده أن يمسك ذلك على كل من يعملون معه ، لكي يكونوا دائما خاضعين له غير قادرين على مواجهته ٠٠ ومكتبه دائما مفتوح لكل من يأتي ويهمس في أذنه بوشاية ٠٠. ويخلق له حزبا ينقلون له الاخبار سواء كانت صادقة أو كاذبة ، ولو كان بامكانه لوضع أجهزة تصنت في مكاتب مرءوسيه ٠٠ ولا مانع من أن يستعين بالسعاة أو صغار الموظفين لكي ينقلوا له الاخبار ٠٠ أي أنه يخلق جهاز « جستابو » في مكان العمل ٠٠ وأقرب الناس اليه هم الذين ينافقونه ٠٠ الذين يكيلون اليه كلمات المديح والتفخيم ، فيزداد غروره واحساسه الزائف بالعظمة ٠٠

واذا كان مرؤوسا فهو دائم الشكوى ٠٠ دائم الاحساس بالاضطهاد ٠٠ يرى نفسه دائما أنه يستحق أكثر مما هو فيه ٠٠ أي أنه أخذ أقل مما يستحق . وأن هناك حربا دائما ضده ٠٠ وجميع الشكاوى الكيدية وغير الموقعة عادة تأتي من مثل هذه الشخصيات ٠٠ ولهذا فهو أحيانا يسعى الى التخريب خاصة اذا لم يكن في يديه أي سلطات ٠٠

وهو يتبع نفس الاسلوب في حياته الشخصية ٠٠ فهو ذلك الزوج المتسلط المتعجرف الذي لا يسمح لزوجته بمناقشته أو الاعتراض عليه ٠٠ لا يرضى عن أي شيء تفعله من أجله ٠٠ والشك هو أساس حياته ٠٠ وهو صاحب نظرية لا تثق في أي امرأة ٠٠ ومنذ أول يوم في حياته الزوجية وهو يضع زوجته تحت المراقبة ٠ يحاول في البداية اجبارها على الاعتراف بماضيها ٠٠ ثم يسأل عنها في عملها ويتابعها في الطريق ، ويلاحظ كلامها وضحكاتها ومظهرها ٠٠ أي تصرف منها يعني في نظره أنها كانت تقصد جذب الانتباه اليها ، أو أنها على علاقة بانسان تبسطت معه في الحديث ٠٠ وهو دائما يريد أن يعثر على دليل ٠٠ بل هو في حالة انتظار دائم لوجود هذا الدليل لتأكيد شكوكه ٠٠ ومن وقت لآخر يحاول

الايقاع بها في الظلام أو ينقض عليها حتى تحترق .. وتتحول بذلك الحياة الى جحيم .. هذا السلوك هو اسـقاط لشكه هو في نفسه ..

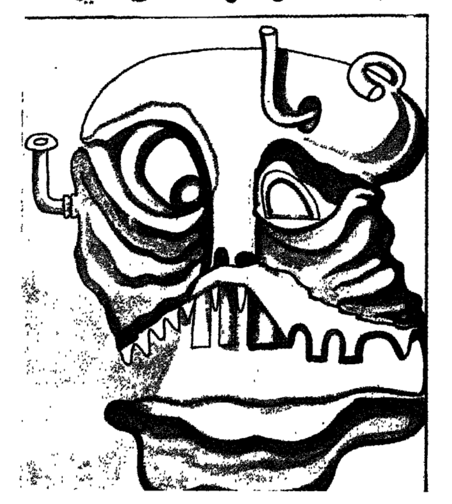
لعلنا تحدثنا كثيرا عن معاناة الآخرين مع هذا الانسان .. ولكنه هو أيضا يعاني ويتعذب . ومعاناته ذات شقين : الشق الاول هو صراعه الدائم مع الناس .. خوفه منهم .. توقعه للايذاء والايقاع به .. احساسه بالاضطهاد .. حالات الشك والغيرة والحقد التى يشعر بها .. ردود الفعل من الآخرين لعدوانيته .. رغم أن هـذا يرضيه داخليا دون أن يشعر ، ويحميـه من أن يتعرف على حقيقة نفسه الا أنه يضعه في صراع دائم .. في حالة تحفز مستمر ..

ولهذا فهو دائما قلق ومتوتر ومستفز .. وأحيانا يشعر بالوحدة القاتلة لانه لا يستطيع أن يحتفظ بصديق . فالكراهية تحيط به من كل جانب . أما الشق الثاني من المعـاناة والذى يزيد من قلقه وتوتره ، فهى معاناة داخلية .. لان هناك حالة حرب دائمة وصراعا بين عقله الباطن وعقله الواعي .. ان قدرا هائلا من الضغط مطلوب لاحكام الخناق ، لمنع تسرب المحتويات الكريهة المختزنة فى عقـله الباطن .. انها صورته الحقيقية التى لو رآها كما هى في المرآة لانهار وانسحب الى عالم الجنـون .. ان هـذا الضغط مطلوب لحمايته من الانهيـار أى من المرض العقلى .. البـديل لعمليات الاسقاط هو الجنون .. ورغم نجاح عقله الباطن فى استعمال هذه الحيل الدفاعيـة ، الا أن ذلك يسـتهلك قدرا كبيرا من الطاقة النفسية ، وذلك يجعله دائما متوترا مشـدودا .. وأى محاولة اقتراب من الخارج لتحطيم هذه الدفاعيات . تجعله ينفجر في ثورة عارمة ليحطم كل من حوله قبل أن يحطموه ..

بقى أن تعرف أن هذا النمط يعرف باسم الشخصية الاضطهادية أو « البارانويد » .



بدونه .. لن نعرف معنى الخير ..



بداية رحلتى مع الطب النفسى كانت بمرض الاكتئاب .. وبعد أن احترفت مهنة البحث فى أسرار النفس ومعاناتها واقتربت أكثر وأكثر من نفس الانسان تكون عندى اقتناع مازال قائما ويتأكد لى يوما بعد يوم أن المرض النفسى لا يصيب الا الانسان الحساس رقيق المشاعر .. وفى العيادة النفسـية قد تطالعك دموع صادقة

في عيني انسان مكتئب وقد تسمع ارتجافة قلب في صدر انسان قلق .. ولكن هناك نوعا من البشر من المستحيل أن تصادفهم في العيادة النفسية فلديهم مناعة ضد المرض النفسي .. والسبب أنهم حرموا من الاحساس .. فالوجدان لديهم معدوم والعاطفة لا وجود لها .. والترجمة العربية للكلمة الانجليزية التي تصفهم في كتب الطب النفسي أنهم كالحجر .. فقلوبهم كالحجارة أو أشد قسوة .. لا يتألمون ولا يفرحون لأحد .. لانه لا ارتباط ولا ولاء لاحد .. ولاؤهم لانفسهم فقط .. فلا مانع من أن يدوسوا على الناس .. كل الناس .. من أجل مصالحهم الشخصية وملذاتهم .. لا عقيدة لا مبدأ .. وبالتالي لا ضمير .. كلمات الصدق والامانة والشرف والتضحية والحب والوطن كلمات جوفاء من المستحيل أن تصل أبعد من أذانهم فهي تصطدم بحاجز منيع يحول بينها وبين القلب والعقل .. ومن العبث أن يقول أحد أنه بمزيد من الحب والمبادأة بالود يمكن أن تلين قلوبهم فقلوبهم غلف محاطة بحاجز خرسانة سميك لا تخترقه أرق الكلمات ولا تؤثر فيه أفظع المآسي ..

انها الشخصية السيكوباتية التي احتار أطباء النفس في تصنيفها فهي ليست مرضا نفسيا أو عقليا وأيضا لا يمكن ادراجها مع الشخصيات الطبيعية بالرغم من أنها تعيش بيننا ونلقاها في كل مكان .. هي التي تجعلك أحيانا تلعن الحياة وتفقد ثقتك بالبشر .. لانها الشر على الارض .. فهي مصدر الشر والخيانة والتخريب .. ولعل في وجودها حكمة .. فلولاها لما عرفنا معنى الخير .. والانسان أي انسان قد يخطىء .. قد يغفل ضميره لفترة .. قد يتخلى عن مبادئه لحين وتتزعزع عقائده لزمن .. ولكن سرعان ما يعود الى نفسه .. الى طبيعته ويمر بفترة ندم يأسى فيها على ما اقترف في حق الله والناس ونفسه ..ولكن الانسان السيكوباتي لا تساوره أحاسيس الندم أبدا .. فهو لم يعرف طريق الله في أي وقت من حياته .. ولهذا لم يكون لديه الشيء الذي نطلق عليه الضمير .. وعلى هذا نستطيع أن نتخيل أن هذا الانسان يمكنه وببساطة أن يرتكب أفظع وأبشع الجرائم ضد المجتمع .. والشيء الذي يحركه دائما مصلحته الشخصية ويسعى الى تحقيقها حتى ولو كانت على حساب حياة الناس .. المهم أن يصل الى مايريد ، ويعلو الى حيث يشاء حتى ولو كان على جثث الآخرين .. وليست هذه تعبيرات مجازية ولكنها الحقيقة .. فهو قد يقتل بيده دون أن تهتز لديه شعرة وقد يصدر أوامر بالقتل دون أن يختلج له جفن وبعد ذلك يستطيع أن يغمض عينيه ويغط في النوم العميق .

وفي سبيل شهوته وملذاته يتحالف مع الشيطان أو حتى يبيع له نفسه ‥ فهو الجاسوس على وطنه والمتآمر ضد مصلحة الشركة التى يعمل فيها يبيع أسرارها ويخرب مصالحها ‥ وهو المختلس لأموال الدولة والمرتشي الذي يبيع ذمته والمقاول الذى يغش فى عمله ويبنى عمارة تنهار بالناس والمرابى الذى يمتص دماء الناس ويجمز من لحوم أجسامهم ‥ وهو الصديق الخائن الذى يتخلى عن أصدقائه ويتجاهلهم بعد أن تنتهى مصالحه لديهم وبعد أن سخرهم لتحقيق أغراضه ‥ وسرعان ما تجد له أصدقاء جددا يسقطهم بعد وقت بانتهاء الدور الذى جعلهم يؤدونه لخدمة أغراضه ‥

والشخصية السيكوباتية تكون أحيانا لها القدرة على تمثيل دور القديس ‥ دور الانسان المخلص النزيه ‥ يملك قدرة التأثير على الناس وامتلاك قلوبهم وعقولهم وقد يكون له أحيانا تأثير السحر فيتبعه الناس مصدقين له مؤمنين به يمتثلون له ‥ وقد يظل وقتا طويلا دون أن يكتشف أحد حقيقة أمره خاصة اذا كان يتمتع بالذكاء وعادة ما يكون ذكيا ‥ وحتى اذا اكتشف أحد أمره فانه سرعان ما يغير القناع ويلعب دور الضحية والمجنى عليه أو المخطىء بحسن نية وقد يصدقه الناس مرة ثانية خاصة اذا أجاد تمثيل دور الشهيد ‥

واذا كان الانسان السيكوباتى فى موقع السلطة فانه يتبع سياسة القمع والقهر ولكنه أبدا لا يكشف عن وجهه وانما ينفذ سياسته الارهابية من خلال أعوان له حتى اذا أحس أن أمرهم قد اكتشف يضحى بهم ويأتى بغيرهم وهكذا ‥ ويظل هو دائما فى صورة البطل الشريف الرحيم النزيه حتى تتدخل عدالة السماء حين يريد الله الخير لهؤلاء القوم أو الجماعة ‥

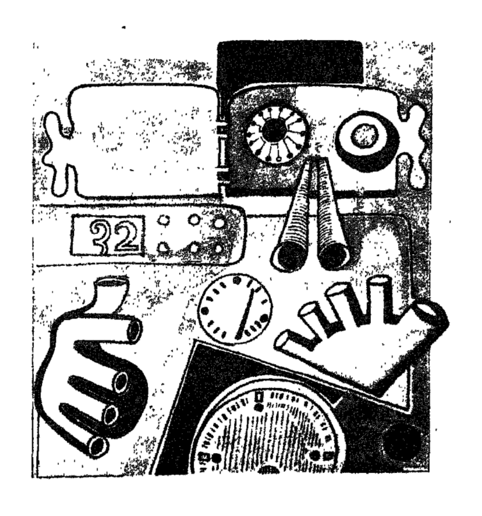
والانسان السيكوباتى لا يستفيد من تجاربه وأخطائه ‥ ولا يجدى معه العقاب ‥ أى أنه لا يرتدع ‥ ما معنى هذا ‥ ؟ ‥ هل لا يستفيد من أخطائه لأن ذكاءه منخفض ‥ ؟ ‥ على العكس ‥ فمستوى ذكاء السيكوباتى غالبا ما يكون مرتفعا ‥ والانسان حتى ولو كان متواضع الذكاء يتعلم من الخطأ ولا يكرره مرة أخرى ‥ بل الحيوان أيضا اذا مر بتجربة معينة فان نسبة أخطائه تقل اذا أعيدت التجربة ‥ ورجال القانون حين وضعوا قانون العقوبات راعوا أن يفوق تأثير العقوبة ما يحصل عليه المجرم من لذة أو فائدة جراء ارتكاب لجريمته وذلك حتى يرتدع ولا يعاود نفس السلوك ‥ ولكن السيكوباتى كما قلنا لا يرتدع مهما تعرض للعقاب

القاسى ، رغم أن الحيوان (وذلك من تجارب المعمل السيكولوجى) لا يعاود السلوك الذى يتلقى عليه عقابا مباشرا ٠٠ هذا معناه أنه في جوانب معينة فان السيكوباتي يصل الى مرتبة أدنى من الحيوان ٠٠ ففي بعض الحيوانات وفاء ٠٠ والانسان آحيانا يتبادل العواطف مع بعض الحيوانات ٠٠ والحيوان يتعلم من التجربة والخطأ ٠٠ والحيوان يرتدع بالعقاب ٠٠ أما السيكوباتى فلا وفاء ولا عواطف ٠٠ لا يستفيد من الخطأ ولا يرتدع ٠٠ يأخذ موقفا مضادا وعدوانيا ضد المجتمع بتقاليده وقيمه ٠٠ القيمة العليا والطاغية لديه هي تحقيق اللذة المباشرة ٠٠ هو دون الانسان ٠٠ ودون الحيوان ٠٠ أقرب الى حيوان الغابة ٠٠ المشكلة أنه يلبس ثياب البشر ويضع مساحيق الانسانية ٠٠ هذا يؤكد أن جهاز الاحساس والعواطف اذا تعطل لدى الانسان لم يصبح انسانا ٠٠ انه انسان فقط لان له التركيب التشريحى والفسيولوجي للانسان ٠٠ ولهذا فان التركيب التشريحى والفسيولوجى للانسان لا يعنى أن كائنا ما يعتبر انسانا ٠٠ حتى ولو كان ذكيا ٠٠ وقضية الذكاء لدى هذا الشخص يمكن أن يكون عليها خلاف أيضا ٠٠ فأى ذكاء لدى السيكوباتى ٠٠ ؟ انه ذكاء التدمير والعدوان والغش والخيانة ٠٠ انه ذكاء النصب والخداع ٠٠ انه ذكاء حبكة الجريمة ٠٠ ذكاء تزييف القناع على وجهه لكى يبدو فى صورة انسان ٠٠ هل هذا هو الذكاء ٠٠ ؟ هل هذا هو ذكاء الانسان ٠٠ ؟ هل من الممكن أن نفصل ذكاء الانسان عن جهاز القيم والمبادىء والوجدان ٠٠ ؟ هل نصلح تقسيمة ذكاء الخير وذكاء الشر ٠٠ ؟ أم أن الذكاء هو ذكاء الفكر والاحساس والضمير والسلوك الانسانى ٠٠ ؟ هل الذكاء قيمة مجردة ؟ ٠٠ وأقصد بالذات ذكاء الانسان ٠٠ نقول فى أحاديثنا ان فلانا ذكى لأنه استطاع أن يصل الى منصب رفيع أو استطاع أن يحقق ثروة طائلة ٠٠ وربما يكون قد وصل الى منصبه هذا بعد أن داس على عديد من الرقاب وصعد عليها وجمع ثروته هذه من أقوات اليتامى ٠٠ نقول أن فلانا ناجح اجتماعيا ويستطيع التحكم والسيطرة على مرءوسيه ٠٠ وربما يكون نجاحه هذا مبنيا على الغش والنفاق واستعمال أسلوب الوقيعة والارهاب ٠٠ فى رأيى أنه يجب اخراج هذا النوع من الذكاء ـ ونسميه مبدئيا ذكاء ـ من نطاق الذكاء الذى نتحدث عنه فى كتب علم النفس ٠٠ لانه مع غياب الاحساس وموت الضمير وضمور جهاز القيم فان اى انسان يستطيع أن يسلك أى طريق ـ ولا يحده شىء ـ من أجل أن يصل الى مآربه

.. ان الطريق سيكون أمامه سهلا بدون عقبات .. ان العواطف والقيم والاخلاق هي عقبات تسد أمامنا طريق الشر .. واذا لم تكن هذه العقبات موجودة فان المضى فى هـــذا الطريق سيكون سهلا ميسرا والوصول سيكون سريعا .. أسرع من أى انسان آخر تحده مثله وقيمه ويقف ضميره حجر عثرة في طريق الصعود الخسيس .. ولهذا فأنا لا أعتبره ذكاء .. والذكاء ليس قيمـة مجردة .. واذا كنـا في مجـال الحـديث عن الذكاء البشرى فيجب ربطه بالانسان .. الانسان بعواطفه وقيمه وضميره .. الانسان خليفة الله على الارض .. الانسان صاحب الارادة المطلقـة وأمامه طريق الخير وطريق الشر .. كل منـا يولد ومعـه تركيبه البيولوجى المحمل بكل الغرائز والتى تدفعه منذ البداية بل وتلح عليه وتطالب بالتلبية المباشرة .. وينمو الانســان وينمو لديه وجدانه وينمو معه الضمير الانساني من خلال الاسرة والمجتمع .. وينمو عقـله فيتأمل بنفسه وببصيرته ويعرف طـريق الله .. ويتم تدريجا محاصرة الغرائز ووضـعها في مسـارها الصحيح فى اطار القيم وبذلك تتحقق للانسان اللذة المتكاملة .. والتحكم فى الغرائز ـ غرائز السلطة والجنس والمال والعدوان ـ يحقق للانسان مزيدا من السعادة .. فبهذا التحكم يشبـعر بانسانيته .. يتعرف على هويته وانه ينتمى الى فصـيلة البشر والتى تختلف عن فصـيلة الحيوان .. ويدرك الانسان أن الوصول الحقيقى سيتحقق بالمضى فى طريق الخير .. أما اذا تجرد الانسان من عواطفه .. من قيمه.. اذا مات ضميره لم تجد غرائزه من يردعهـا .. ستجد أن طريق الخير سيقف أمام التلبية المباشرة .. ولان الغرائز ملحة .. ولانه لا يملك أسلحة ترويضها ووضعها فى مكانها الصحيح وفق السياق الاجتماعي فان السيكوباتي يمضي وبسرعة فى طريق الشر ..

ونعود مرة أخرى الى سؤال طرحناه في البداية .. هل التركيب التشريحى والفسيولوجي الانساني لكائن ما يكفى لان نمنحه لقب انسان.. ؟ .. الاجابة بالقطع لا .. والناس معها الحق في آنها أحيانا تصف انسانا بأنه « مش انسان » .. فهذا التعبير في رأيي تعبير علمى وسليم .. ان مصانع الاعضـاء البشرية نستطيع أن تنتج الآن ـ وهى تنتج فعلا لطلبة الطب ـ نموذجا دقيقا لانسان .. ومصانع العقول الالكترونية تنتج عقولا تفوق عقول البشر فى الكثير من القدرات .. ولكنها لا ولن تسـتطيع أن تصنع جهاز الوجـدان .. الانسان اذا ماتت عواطفه فهو ليس انســانا ..

الانســـان اذا مات ضميره فهو ليس انسانا .. وبعض الحيوانات
نستطيع أن نضعها في مرتبة أرقى منه .. انه حيوان الغابة ..
اذا أردت مني أن أصف شخصـــا ما بأنه انســـان فان أول شيء
سأبحث عنه وجدانه .. عواطفه .. ضميره .. قدرته على الحب
والعطاء .. قدرته على الانتماء .. قدرته على كبح ملذاته .. قدرته
على الانصهار مع بني البشر وتفاعله معهم .. سأبحث عن الله في
قلبه وعقله .. سأبحث عن كل هذا قبل أن أقول عنه انه انسان
.. تأمل حولك الآن لعلك ترى بعض حيوانات الغابة قد تسربت
الى دنيا الانسان ..



مطبات فى طريق الخير

مازلنا في أول الرحلة ·· الرحلة مع النفس ·· لم نصل بعد الى أعتاب العيادة النفسية ·· كل الذين تحدثت عنهم حتى الآن هم أنت وأنا وأصدقاؤنا وجيراننا وأقاربنا ·· وهم ليسوا مرضى حسب التقسيمات التى وردت فى أحدث كتب الطب النفسى ·· وقد تعجب من هذا ·· وقد تقول ان هناك عاهات واضحة فى بعض هذه الشخصيات ·· وقد تقول ان بعضهم يعانى ·· أو ليست المعاناة مرضا ·· والناس تعانى بسببهم أيضا ·· أفلا يكفى هذا لادخالهم فى زمرة المرضى ·· وقد تقول : أنا لم أجد نفسى بين هذه الشخصيات التى وصفتها ·· أو أن بعض هذه الشخصيات لم أصادفها ·· أو أن هناك انسانا أعرفه تجتمع لديه سمات من كل شخصية وصفتها ·· أفلا توجد تسمية له ·· ؟

وأنا معك فى كل هذه التساؤلات ·· بل فى حيرتك ·· وهى نفس حيرتى وحيرة الطب النفسى ··

وفى محاولة لكى أبدد بعض حيرتك وحيرتى الشخصية تعال ولنبدأ بسؤال هام وأولى قبل أن نناقش بقية التساؤلات ··

السؤال هو (وهو فى الحقيقة مجموعة من الاسئلة تدور فى نفس المعنى) : ما هى سمات الشخصية المتكاملة ·؟ هل يوجد الانسان السوى تماما ؟ هل توجد النفس المستوية الملساء بدون مرتفعات ومنخفضات أو بدون عاهات حسب التعبير الذى استعملته أنت وكنت من قبلك أستعمله ·· ؟

فى الحقيقة أن هذا الانسان غير معروف حتى الآن ·· لم يولد بعد وأعتقد أنه لن يولد حتى يوم القيامة ·· والعقل القدير الذى

خلق النفس وسواها وهو يعلم سرها ونجواها وأسكنها الارض تركها لها حرية الحركة والتفاعل ٠٠ ملكها زمام أمرها ٠٠ لم يصبها فى قوالب ثابتة تحمل نفس الشكل ونفس السمات ٠٠ جعل نموها طبيعيا وتلقائيا وحرا ليشكل من خلال التفاعل بين المقومات الاساسية للانسان وهى تركيبة البيولوجى والوجدانى والفكرى ٠٠ ولكى يحدث التفاعل بين هذه المكونات الثلاثة ولكى يحدث التفاعل بين الانسان وبين بقية البشر لابد من أن يكون هناك اختلافات نوعية وكمية ٠٠ وهناك فرق بين البشر وبين الملائكة ٠٠ بين الحياة على الارض والحياة فى السماء ٠٠ فالانسان يملك الارادة ٠٠ والحياة على الارض تتم على هيئة تفاعلات ٠٠ ولهذا لا يوجد ما هو ناقص وما هو كامل ٠٠ بل هى فروق نوعية وفروق كمية ٠٠ فروق ضرورية لحدوث التفاعل البشرى ٠٠ والانسان اذا لم تتدخل الوراثة أو الطبيعة لاحداث تلف فى أى من مكوناته (وهذا وضع مرضى) فانه حر تماما ٠٠ والجزء الواعى منه يتيح له القدر الضرورى والمطلوب من الاستبصار الذاتى وأيضا الادراك أو الرؤية الضرورية والمطلوبة لكى يتعرف على ما حوله ٠٠ وله الوجدان الذى ينفعل به ويشعر ويحس لذاته وللآخرين ٠٠ وله العقل ، وسمح له دون ما حدود أن يستخدم هذا العقل ٠٠ والتصنيفات الانطوائية والقهرية والانبساطية ٠٠ الخ ٠٠ (وهى تصنيفة محدودة جدا) لا تعنى تصنيفا حسب ما تملك كل شخصية من سلبيات وايجابيات أو تحديد لعاهاتها ٠٠ بل هى فروق فردية كمية ونوعية لمكونات الانسان ولا تحرمه من التفاعل الحر ولا تحد من ارادته بل تتيح له أن يحاول الوصول الى التكامل المنشود ويحقق معنى لوجوده ٠٠ ولهذا يظل الانسان فى حالة سعى دائم وحركة مستمرة هابطة وصاعدة ولكن المنحنى فى مجمله يظل صاعدا رغم العثرات أو المطبات ٠٠ فمن خلال هذه العثرات تتولد طاقة يفجرها الانسان بنفسه ليصعد مرة ثانية ولكن بمعدل أقوى محافظا على استمراره ٠٠ وأيضا لا يمضى الانسان صاعدا فى خط رأسى ٠٠ فالمنحنى العام للحياة ٠٠ والذى يخضع له الجميع يهبط بالانسان ثانية وهو يقترب من شيخوخته حيث تهن أعضاؤه حتى تخفت تماما ويقابل ربه ٠٠

ولهذا لا يوجد معنى لكلمة انسان متكامل أو شخصية سوية ٠٠ فهذا ليس هو الانسان ٠٠ وهذا هو تركيب الانسان والذى قد يبدو معقدا ٠٠

ولهذا أيضا يعاني الانسان ٠٠ يعاني من صعوده وهبوطه ٠٠٠ وأثناء الصعود والهبوط يعاني معه الناس ٠٠ وهذا ليس مرضا ٠٠ بل هذا هو الشكل الطبيعي للتفاعل ٠٠ تفاعل الانسان مع نفسه ٠٠ وتفاعله مع الآخرين ٠٠

طريق الخير اذن ليس طريقا أملس مستويا ٠٠ أنه طريق توجد به مطبات ٠٠ مناطق هابطة ٠٠ لابد أن يتعثر بها الانسان ٠٠ لابد أن تزل قدمه ٠٠ آن يخطيء ٠٠ أن يضعف ٠٠ ثم ينهض ثانية ويكمل ٠٠ وكما قلت فان تصنيفة الشخصيات لا يمكن أن تغطى كل البشر ٠٠ بل هي محاولة من الطب النفسي لتجميع بعض السمات بعضها مع بعض لتصنع نماذج محددة قد يبدو فيها بعض التطرف وذلك لاننا حاولنا أن نجمع السمات المتشابهة في اناء واحد ٠٠ ولكن هناك درجات مختلفة ٠٠ وليس من الضروري أن تكون السمات التي تصف شخصية معينة متواجدة كلها بنفس العدد وبنفس الدرجة في شخص واحد ٠٠

ولان العالم مازال قاصرا آمام أسرار النفس فهناك العديد العديد من الشخصيات ٠٠ هناك شخصية تجمع بين سمات متعددة متنافرة في عدد من الشخصيات ٠٠

وأيضا الانسان يتغير مع الوقت ٠٠ يكتسب مهارات وخبرات ويستفيد من الاخطاء وتتغير أراؤه وينضج فكره ولهذا فقد يغير أكثر من مرة فلسفته في الحياة ٠٠

وأيضا هناك مواقف تمر بحياة الناس تجد فيها الانسان قد أخذ موقفا أو سلوكا لم يكن متوقعا منه في حدود ما نعرف عن سمات شخصيته ٠٠

من الصعب بل من المستحيل أن نتحدث بشكل تفصيلي ومحدد وواف عن شخصية الانسان ٠٠ فقط نستطيع أن نتكلم بشكل عام ٠٠ لاننا لا نعرف كل الحقيقة ٠٠ ان كل نفس خلقها الله وحده قائمة بذاتها ٠٠ وهو الخالق لبلايين البلايين من البشر ٠٠ فسبحان الخالق الاعظم ٠٠

الرصاصة تستقر فى مخ القتيل

مهما كنت تملك من قــدرة على الاحســـاس بمشاعر الآخرين والنفاذ الى أعماقهم ومعايشه آلامهم ومعاناتهم فانك لن تستطيع ان تدرك وتستشعر هول وفظاعة ما يعانيه ٠٠ ان معاناته ذاتيه جدا لا يقدرها الا من مر بنفس التجربة المؤلمة ٠٠ انك لا تستطيع أن تقول ببساطه انني أعرف ثم هو يعاني ويتألم لمجرد أنك خضت من قبل بفترة ألم نفسي ٠٠ فكل الالام تحتمل جسدية أو نفسية الا آلامه رغم أنه نوع من الآلام النفسيه ٠٠ فقط اذا كنت عانيت من الاكتئاب فانني أستطيع أن أصدق أنك تقدر وتشــعر تماما كم هو يعاني ويتألم وكيف يعيش انسان مصـــاب بمرض الاكتئاب ٠ ولابدأ من النهايه وأقول لك ان الانسان المكتئب هو الوحيد الذي يستطيع وهو في قمه بؤسه وشقائه وضــعفه أن يمسك مسدسا ويطلقه على رأسه وينهي حياته ٠٠ وهي لحظة يتجمع فيها كل حزن العالم ويأسه وظلامه لتحرك يد انسان لينهي وجــوده المنتهي ٠٠ فهذه ليست هي لحظه موته الحقيقية ٠٠ انه الموت الثاني له أو الموت المادي الذي يصنعه بيده ٠٠ فهو قد مات فعلا بفعل الاكتئاب ٠٠ فقط هو يريد في هذه اللحظة أن يقضي على شبحه المادي الذي لا داعي لوجوده ، فلم يعد يمثل شيئا ٠٠ انه مجرد دمية ٠٠ هي ليست لحظه فقدان كامل للادراك والوعي كما يعتقد البعض والا لما استطاع أن يمسك بالمسدس ٠٠ انه يســـتطيع أن يدرك وجود الشبح ٠٠ الدمية ٠٠ انه يستطيع أن ينظر الى المرآة فيفزع من ان هذا الجسد مازال باقيا ٠٠ ووعيه هنـــا يدفعه الى العجب كيف يستمر هذا الجسد ٠٠ ما المعنى لوجوده أو بقائه ٠٠ ان كل شيء بداخله قد مات ٠٠ مات فعلا ٠٠ وهــــذا الجسد انما يحيا بفعل

الحياة الداخلية وما دام ما بداخله قد مات اذن فوجود هذا الجسد نكتة سخيفة .. مهزلة أخلاقية .. انه يرى جسده منفصلا عنه .. بل جسد كريه لانه متمسك بالحياة رغم أن الاصل قد مات .. الحقيقــة قد ماتت .. فلينه هذا الوجود غــير الطبيعي .. فلينه الوجود غير الطبيعي لدمية لا فائدة من وجودها .. وتتحرك أصابعه بثبات شديد .. واصرار .. بوعي كامل للمنــاطق القاتلة في الجسد بصوب طلقة واحدة فقط فهو يعرف أن واحدة تكفي فعلا .. (وليس مجرد جروح سطحية على الساعد أو بضعة أقراص من الاسبرين) ..

وبوعي كامل يرتب كل شيء .. يسدد ديونه .. يكتب وصيته .. ينتهي من بناء مقبرته حتى لا يفــاجأ الاهل .. يختار مكانا بعيدا حتى لا يزعج صغاره .. لا يلمح أو ينوه لاحد ويجاهد أن يبدو طبيعيا في اللحظات الاخيرة وربما يحرك عضلات وجهه لترسم ابتسامة كانت قد انمحت منذ شهور طويلة .. ويحكم اقفال الباب خلفه حتى لا يتدخل أحد ويكون هنــاك احتمال لانقاذه .. وفي لحظة نادرة غريبة لا يعرف كنهها أحد حتى الآن الا الله .. لحظة تصميم حاد من انسان فقد ارادته تماما ـ قمة تناقض غير مفهوم ـ لحظة شجاعة من انسان أغرقه اليأس تماما ـ قمة تناقض غير مفهوم ـ لحظة يتم فيها كل شيء بسرعة من انســان أصابه الشلل الكامل شهورا طويلة ـ قمة تناقض غير مفهوم ـ لحظــة واحدة وتخرج الرصاصة لتستقر في مخ قد قتل من قبل بفعل الاكتئاب .. وتنزف دماء لا معنى لها لتعلن عن نهاية جسد صاحبه قد مات منذ فترة لم يدر به أحد .. فالناس عادة لا تشعر الا حينما يموت الجسد .. الناس عادة لا تدرك الا الموت النهائي .. انها النهاية المفزعة لـ ١٥٪ من مرضى الاكتئاب العقلي .. ٧٠٪ من المنتحرين هم من مرضى الاكتئاب .. وهناك ١٠٠ مليون مكتئب في هذا العالم الذي نعيش فيه .. هل نشعر بهم .. هل نعرف انهم مصابون بأخبث الامراض .. هل نقدر ولو لدرجة بسيطة حجم آلامهم ومعاناتهم .. كم من مرضى الاكتئاب يعيشون بيننا ونحن لا ندري بهم .. وربما يعيشون معنا في نفس المنزل او نراهم يوميا في مكان العمل .. انها زحمة الحياة التي تجعلنا نلهث .. نتصارع .. لا نرى من حولنا .. لا نشعر أو لا نريد أن نشعر بأحد .. احيانا تكون العيون مفتوحة لكننا لا نرى أو أيضا لا نريد أن نرى .. كل انســان يهرب الى ذاته .. يهتم بنفسه فقط معتقدا واهما انه بذلك يحمي نفسه ..

ينأى بنفسه عن زحمة الحيـــاة ٠٠ تستغرقه الصراعات وينقطع نفسه لهثا وجريا ٠٠ والنتيجة أن يسقط ناس على الطريق دون أن ندرى بهم ٠٠ نلتف حولهم حين تصـــاب أجسادهم ٠٠ نحزن لصديق أصابه الشلل أو أصابته جلطة فى القلب ٠٠ ولا ندرى أن هناك أمراضا أشد خطرا وأكثر فتكا بحياة الانسان ٠٠ أمراضا لو تم اكتشافها فى وقت مبكر لامكن علاجها والشفاء منها ٠٠

نحزن لموت صديق أو قريب منتحـرا أو عن طريق توقف أحد أعضائه ٠٠ وقد تدمع لنا عين ٠٠ ولكن سرعان ما تجرفنا الدوامة ٠٠ تلهينا الصراعات ٠٠ حتى يأتى علينـــا الدور ونسقط نحن أيضا ٠٠

دعنا من النهاية ولنتعرف على البداية التى تقود الى هذه النهاية المفزعة ٠٠

البـداية غريبـة ولا يشـعر بها الا صاحبها ٠٠ يبدأ التأثير فى حواسه ٠٠ يفقد القدرة على التذوق ٠٠ ليصبح فمـه جافا لتوقف لعابه ٠٠ يأخذ وقتا أطول فى مضغ طعامه ٠٠ لا يشتهى شيئا حتى ينسى تدريجا معنى الاحساس بالجـوع ٠٠ ودون أن يدرى ينسى أن يأكل ٠٠ واذا قدم له الطعام يأخذ منه أقل القليل ٠٠ ودون أن يدرى أيضا يتحرك جسمه بحرية أكثر داخل ملابسه وقد يفقد خمس وزنه فى شهور معدودة ٠٠ ودون أن يشعر أنه مكتئب قد ينبهه أحد (هذا اذا تنبه أحد) أن يعرض نفسه على الطبيب الباطنى والذى يطمئنه أنه لا يعانى من أى خلل عضوى ٠٠ وتتأثر بقية الحواس الاخرى ٠٠ يفقد القدرة على الشم ٠٠ لا تطرب أذنه لكلمة طيبـــة أو لموسيقى كان يحبها ويعشقها ٠٠ يفقد قدرته على تمييز الالوان ٠٠ ينسحب اللون الرمادى على كل ما يراه وتدريجا يصير اللون قاتما ٠٠

وحواس الانسان ما هى الا وسيلة لنقل المؤثرات الى الداخل ٠٠ الى الاحساس الداخـــلى ٠٠ وفى واقع الامر فان حواس الانسان المكتئب تكون سليمة ٠٠ ولكن الاصـــابة تأتى من الداخل ٠٠ ان البداية الحقيقية هى فقدان الرغبة ٠٠ فقد الاهتمام وهذا ينعكس على الحواس فلا يصير ما تنقله يمثل أى أهمية أو قيمة ٠٠ لم يعد يؤثر أو يثير انفعالا ٠٠ وقد يعجب هو فى بداية الامر ٠٠ يعجب لفقدان رغبتــه واهتماماته ٠٠ لم يعد شـيئا يثيره ٠٠ لم يعد شيئا يمتعه ٠٠ ويتحول تدريجا الى انسان زاهد ٠٠ يفقد الاهتمام بعمله ٠٠ بالناس ٠٠ بأقرب الناس لديه ٠٠ وبذاته ٠٠ فلا يعنيه مظهره ٠٠ لا تعنيه مصـــالحه الشخصية ٠٠ حتى بمســتوى المكسب

والخسارة ·· ويبدأ التثاقل يزحف على جسده ·· فيصبح بطيء الحركة ·· بطيء الكلام ·· بطيء التفكير ·· يفزعه قدوم الصباح فاليوم يصبح طويلا وثقيـــلا ·· يريحـه نسبيا قدوم الليل ·· فلا شيء مطلوب منه الا أن يذهب الى الفراش ·· وفي الوقت الذى يكون فيه كل الناس يغطون في نومهم أى فى الساعات الاخيرة من الليل تتعلق عيناه بسقف الحجرة وعبثا يحاول ان ينام فلا يستطيع ·· وتزحف عليه أشد الافكار سوادا ·· ويبدأ بالسؤال الشهير لماذا أعيش ·· ؟ ما جدوى وجودى ·· ما معنى الحياة ·· نعمل ونشقى ونحارب ثم نموت ·· لم كل هذا العناء ·· ماذا فعلت فى حياتى ·· ماذا قدمت للآخرين ·· ان وجودى لا ضرورة منه ··· وجودى عبء على الآخرين ·· اننى سبب شقاء هؤلاء الاحباء الذين يعيشون معى ·· ان فى موتى راحة لهم ·· يا ليت الموت يريحنى بزيارته ·· وحين يؤذن الفجر ـ وهو يؤذن ومعظم مرضى الاكتئاب مستيقظون ـ يرددون جميعا نفس الدعاء بطلب الموت العـاجل من الله ·· وتزحف الكآبة على قلوبهم مع ظهور ضوء الصباح فهذا نذير بأن يوما جديدا سيعيشون ليعانوا فيه ··

ويدفعونه دفعا الى عمله من أجل لقمة العيش ·· يذهب ووجهه مجهد ومتعب وحزين ·· وقد تنهمر الدموع دون ما سبب ··· ويكتشف أن أفكاره مشتتة ·· انه عاجز عن التركيز ·· انه غير قادر على العمل ·· وهذا يعمق احساسه بالفشل وانه لا فائدة منه وانه عبء على الناس ··

قد يدفعونه الى أن يذهب بعيدا ويروح عن نفســـه ·· فيرى الناس سعداء ممستمتعين وهو عاجز عن مشاركتهم ، فيعمق احساسه بأنه شقي وتعيس ولا جدوى من حياته ··

ويظنون به علة بدنية ·· ويدوخ بين الإطباء ·· ولا جدوى ·· ويبدأ الموت الداخلي تدريجيا ·· حتى يمـــوت احساسه بالحياة تماما ·· يتوقف كل شيء ·· ولا تتحرك عقارب الساعة من مكانها على الاطلاق ·· وهنا يأخـــذ أول قرار منذ اكتئابه وآخر قرار فى حياته ·· قرار الموت الثانى ·· هل تصدقون أن كل هذا الهول ممكن تفاديه ببعض الاقراص وببعض الحب ·· اللهم انى قد بلغت ·· اللهم فاشهد ·

المجـــانين .. لا يكذبون

كلمة « مجنون » ليست موجودة فى قاموس المصطلحات الطبية .. الا أن الكلمه مازالت تستعمل فى جميع الاوساط غير الطبيه وفى بعض الاوساط الطبية البعيده عن فرع الطب النفسى ..

ومعروف أن المقصود بها هو الانسان المصاب بالمرض العقلى . والذى يعرف طبيا باسم « الذهان » ..

ولعل هذه الكلمه تثير الفزع عند بعض الناس، فالصورة المرسومة فى الاذهان عن المجنون انه ذلك الانسان المضطرب الثائر الذى يحطم ويعتدى على الآخرين . ويهذى بكلام غير مفهوم ، وأنه يجب أن يعزل عن المجتمع فى احدى المصحات العقلية .. وكان ولا يزال موقف المجتمع قاسيا ومتعصبا ضد المجانين نسقطهم من حساباتنا كبشر .. أى نسقط عنهم انسانيتهم .. نتحاشاهم .. نهرب منهم .. باختصار نقيم حاجزا منيعا بيننا وبينهم ، فلا نريد أن نراهم ولا نريدهم أن يرونا .. لا نريد أن نعرف أو نفهم عنهم شيئا فأمرهم لا يعنينا .. واذا كان قدرنا أن يكون هذا المجنون ابنا أو أخا أو زوجا ، نلعن حظنا العثر ، ونعتبر أن القدر قد حط علينا بكارثة . وأننا أمام ... كارثة لا حل لها .. وربما تمنينا من وراء قلوبنا أو فى عقلنا الباطن لو أن القدر يتدخل مرة ثانية، ويريحنا الى الابد عن طريق الموت من هذا المجنون ..

[illegible] من مرض الجنون او المرض العقلى وحقيقة المجنون عكس [illegible] .. فنحن لا نريد أن نعرف أو أن نفهم نظرا [illegible] [illegible] مست فى عقولنا ، وأصبحت [illegible] [illegible] الخاطئة .. عجيب حقا أمر [illegible]

يتمتعون بالادراك السليم والقدرة على الفهم الصحيح ، حين ترفض عقولهم البديل الصحيح لمعتقداتهم الخاطئة ..

المجنون انسان يتمتع بآدميته الكاملة .. بقدرته على الانفعال ، بل هو أشد حساسية .. له ادراكه الخاص ورؤيته الذاتية المضطربة في بعض جوانبها والسليمة تماما في جوانب أخرى منها ، تماما كما للعقلاء ادراكهم الخاص ورؤيتهم الذاتية ، والتي تختلف من انسان لآخر ، والتي تكون صحتها محل شك أحيانا اذا تعارضت وجهسات النظر .. وللمجنون أيضا مفاهيمه الخاصة ، والتي يرى الطبيب الجانب المرضي في بعضها ، ولكن أيضا لكل انسان مفاهيمه الخاصة ومعتقداته وآراؤه وفلسفته التي قد لا يشـــاركه أو يتفق معــه فيها أحد ..

ولأحك لك تجربتي مع عالم المجانين .. تجربة عمرها أكثر من عشر سنوات ، عشـتها في كل يوم معهم ومن أجلهم .. تجربة عشتها وأعيشها بعقلي وحواسي .. وقبل أن أحكي لك عن صور الاضطراب في هذا العالم اليك ما يلي : لم أر مجنــونا يكذب أو ينافق أو ينصب أو يخدع أو يغش أو يدعى أو يبـالغ .. لم أر مجنونا يمتلىء بالحقد أو الكراهية .. لم أر مجنونا يحاول أن يضع قناعا على وجهه أو يزيف حقيقته .. لم أر مجنونا يحاول أن يؤذي عن عمد أخاه الانسان .. لم أر مجنونا يرتشي أو يزور أو يسطو على حق انسان ..

المجنون انســـان صـادق مائة في المائة .. انه يخرج وبمنتهى الشجاعة كل محتويات عقله وقلبه ..

ولنعد قليلا الى عالم العقلاء .. وسأدعك أنت بنفسك لتتأمل من حولك ممن نعتبرهم يتمتعون بالعقل السليم ، هؤلاء الذين لاتصنفهم كمجانين وفق تصورك القديم الخاطيء عن الجنون .. ستجد بشرا يتمتعون بحسن المظهر ، ويجيدون التحدث بذوق وتنميق وبمنتهى المعقولية .. يبتسمون برقة ويتصرفون بأدب متناه .. حاول من فضلك أن تنظر الى أبعد من ملابسهم النظيفة .. تذكر بعض خبراتك معهم أو اقاصيص سمعتها عنهم .. كم منهم كاذب ومرتش ونصاب ومزور ومخادع .. كم منهم يمتلىء حقدا وكراهية ، ولا يتورع عن ايذاء أخيه الانسان من لأجل أطماعه وشهواته .. أليست هذه بعض الصور الفعلية الحقيقية في عالم العقلاء ..

ان مشكلة المجنون مع نفسه .. انه لا يتعرض لاحد من حوله .. بل هو ينسحب لعالمه الخاص .. انه يعيش في عالم خاص به من

صنع خيالاته وأوهامه .. واذا كان هناك ثمة اتصـــال بينه وبين الواقع الذى يعيش فيه ، فذلك من خلال الاجزاء السليمة من ادراكه وتفكيره .. وفى كثير من الحالات تكون هذه الاجزاء السليمة كافية لان يعيش بشكل أقرب الى الطبيعى مع الناس ويحاصر هو بنفســه أوهامه وخيالاته محتفظا بها لنفسه بل ويجاهد لاخفائها عن النـاس حين يدرك أنها تجعله مثارا لسخريتهم ..

ورغم أن العلم الحديث أثبت بشكل أصبح غير قابل للشك ،أن الاضطراب العقلى يحدث نتيجة لاضطرابات كميائية فى بعض مراكز المخ ، الا أنه لم يقدملنا تفسيرا مقنعا للاعراض المرضية والاشكال التى تبدو بها .. ونحن نسمى هذه الاعراض والظواهر اضطرابات لانهـا أعراض وظواهر خاصـــة بهؤلاء النـــاس ــ أى المجـانين ــ ولا يشترك معهم فيها بقية الناس ــ أى العقلاء ــ ..

واذا تأملنا هذهالاعراض والظواهر، فسنجد أنها تستمد أصولها ومادتها من التفكير والادراك الانسانى .. تفكير الانسان العادى.. فلا شىء غريبا وجديدا الا الاسلوب والصيغة المستحدثة ..

وكما قلت فان العلم توصل الى الحالة الكيميائيـة غير الطبيعية التى تؤدى الى هذا الموقف « رغم أننا لم نعرف بعد لماذا يحدثهذا الاضطراب الكيميائى : أهو بفعل الوراثة أو البيئة أو كليهما » .. ومن خلال معرفة الوضع الكيميائى غير السليم ، أمكن اكتشـاف العقاقير التى تصلح من هذا الوضـع وبهذا تتحسن أو تشفى هذه الاعراض ..

ورغم أنه فى بقية فروع الطب كانت معرفة سبب المرض ونوعية ما يحدث من اضطراب كيميائى وباثولوجى سببا فى تفسير الاعراض والظواهر ، فان هذا الوضع المثالى لم يتحقق بعد فى مجال الطب العقلى ، فمعرفة السبب لم تشرح تفسير حدوث العرض .

وأشهر صور الجنون مرض يعرف بالفصـــام أو « الشيزوفرنيا » .. والفصام معناه تشتت وتفتت مكونات النفس .. حالة طلاق بين التفكير والوجدان وبالتالى يختل شكل السلوك وقد تنعدم فيه الارادة الى الحد الذى يعجز فيه الانسان عن تحريك جسمه ، فيبقى ثابتا لا يتحرك من مكانه ، ويترك أعضاءه (رأسه أو أطرافه) لمن يحركها فى أى وضع دون تدخل منه ..

هذا كله يؤدى الى حالة عامة من الانفصـــال عن الواقع تماما .. واللجوء أو الهروب أو الانزلاق فى عالم خاص مختلف ، يرتبه له تفكيره وتصوره لهحواسه ..ومادام أنه عالمخاص منفصل عنالعالم

الحقيقى ‥ عن واقع الناس ٠ لهذا فهو يتصرف بحرية تامة ‥ يسلك كما يحلو له حتى ولو تجرد تماما من ملابسه ‥

يرى أشياء لا وجود لها ‥ يسمع أصواتا منبعثة من لا مصدر ‥ هو وحده يرى ويسمع ‥ علم التشريح وعلم الفسيولوجي يقولان : ان عصب العين وعصب السمع يلتقطان المؤثرات السمعية والبصرية من خارج حدود الانسان ‥ وتنقل هذه المؤثرات على هيئة ذبذبات كهربائية الى مراكز السمع والبصر فى المخ ٠ ولكن فى حالة مريض الفصام فانه يرى ويســـمع دون وجود هــذه المؤثرات ‥ بل انه يستطيع أن يصف لك ما يرى ويردد لك ما يسمع ‥ وقد يدخل فى حوار مع من يراهم ويسمعهم‥ انهم يتحركون أمامه ويتحدثون اليه ‥ يمتدحونه أو يذمونه ‥ يوجهــون اليــه الاوامر ‥ هـــل الاضطراب الكيميائى ينبه مباشرة مراكز البصر والسمع فى المخ فيرى المريض ويسمع دون وجود المؤثرات الخارجية ؟ ‥ ربما !! ولكن العلم لم يثبت هذا حتى الآن ‥

ويزيد من انفصاله عن الواقع أنه يشعر بظواهر تبدو غاية فى الغرابة ‥ يتملكه اقتناع راسخ بأنه على اتصال بالسماء ‥ انه يتلقى اشارات والهامات تطلعه على أسرار الغيب والمجهول ‥ ان له قدرة على قراءة أفكار الناس ٠

كل هذا يضعه في وضع مميز يشعر ويتباهى به ‥ وربما يشعر أنه ضحية ‥ أن عيونا تراقبه وتتبعه ‥ ان جريمة تحاك للخلاص منه ‥ أن الناس تقرأ أفكاره وتذيعها ‥ أو أنهم يسرقون أفكاره ‥ أن الاذاعة والصحف تتحدث عنه عن طريق رموز هو وحـــده يفهمها ‥ وهنا ينتابه القلق والخوف والتوتر ‥ العلم يقول :ان هذا يحدث نتيجة تفاعلات كيميائية ‥ والعقاقير فعلا تقضى على هذه الاعراض ‥ ولكن ما سبب هذا الاضطراب الكيميائى ؟ ‥ هـــل يحدث نتيجة لصراع تعرض له هذا الانسان ‥ صراع جعله ينهار لعجزه عن التكيف مع الواقع ‥ صراع أحـــدث هزة في التوازن الكيميائى فأحدث اضطرابا ساعد المريض على الهروب بجلده الى عالم الخيالات والمعتقدات الوهمية ‥ هل هذه الاوهام هى الخيوط التى يتشبث بها وتجعله لا يفقد صلته تماما بعالم البشر ‥ أم أنها على العكس هى الدروع التي تحميــه من عالم البشر الذى ضغط عليــه وفتت طاقاته النفسية ، فراح يلمها من جـــديد ويشكلها بطريقته الخاصة ويتفاعل ويتجاوب معها ‥ ان هذا التفاعل والتجاوب الحى مع هذه الاوهام يؤكد له أنه ما زال حيا ‥ أنه لم يمت بعد من وطأة

ضغط الواقع عليه ٠٠ أم أن اللجوء الى عالم الوهم هو حالة ثورة على الواقع المزيف الذى نعيش فيه على حد قول الطبيب النفسى الامريكى زاس ٠٠ ان زاس يرى أن المجتمع هو المريض ٠٠ وأن الجنون موقف صحى ٠٠

على أى حال فان عالم المريض العقلى ملئ بالاحاسيس والانفعالات ٠٠ عالم انسانى ٠٠ المريض العقلى يستشعر الالم ويتعذب حتى فى عالمه الخاص ٠٠ ويزداد عذابه وشقاؤه بالموقف اللا انســانى من بعض العقلاء ٠٠

العقاقير وحدها لا تكفى ٠٠ المريض العقلى يحتاج الى الحب ٠٠ الى الفهم ٠٠ الى الاقتراب الانسانى ٠٠ كل هذا يضاعف من التـأثير الفعال للعقاقير ٠٠ بدلا من أن نبعده عن حياتنا يجب أن نمعن فى شده الى الواقع ٠٠ الى ملء فراغه بالعمل ٠٠ بالهواية ٠٠ بخلق اهتمامات مشتركة معه ٠٠ ان المآسى المفجعة نراها داخل أسوار المصحات العقلية ٠٠ العـــالم المتحضر بدأ يغلق هذه المصحات حين اكتشف أنها تساعد على تفاقم وتدهور المريض ٠٠

وليكن السبب فعلا اختلالا كيميائيا وأن العقاقير تصلح من شأن هذا الاختلال ٠٠ ولكن الحب أيضا يساعد فى الاصلاح الكيميائى ٠٠ بل يفعل ما هو أكثر من ذلك ٠٠ انه يعيد للمريض الامل فى الحياة مع أخيه الانسان ٠٠ بلا خوف ٠٠ بلا صراع ٠



صاروخ حارق يطلقه الفنان والمجنون



رأينا في الفصل السابق أن الجنون هو انفصال عن الواقع .. اللجوء الى عالم الوهم . أو دعنا نقول الى عالم خاص يصنعه الانسان المريض بنفسه ، فينطلق تفكيره بلا قيود تحده ، فيصور له ما يشاء من معتقدات ويصنع لنفسه رموزا وشفرة لا يفهمها الا هو ، ويرى الاشـــياء من مناظير خاصـــة فيسلسل الحقائق ويرتب المواقف

ويستخلص نتائج تبدو للانسان الطبيعى غير معقولة أو غير مفهومة .. وبهذا تنقطع وسائل الاتصال بينه وبين الناس ، ويصبح وكأنه يتكلم بلغة خاصة لا يفهمها من يعيشون معه .. حتى الاتصال عن طريق الاشارات ينعدم أيضا ، لأن الاشارات لها معان ورموز مختلفة عنده .. وبهذا تزيد عزلته .. ولعل الهلاوس السمعية والبصرية تنشأ للقضاء على عزلته .. لكى تظل حواسه تعمل ، فيرى ويسمع كما يحلو له ، وكما يتفق مع معتقداته .. فهذه المرئيات والصوتيات تتعامل معه ، وتتفق مع ما يذهب اليه تفكيره من وهم وخيال ..

وسواء اذا كان هذا الاضطراب داخليا أوليا أو اذا كان ثانويا بمعنى أنه نتيجة لضغوط واضطراب الواقع الذى يعيش فيه .. سواء هذا أو ذاك .. فان العالم الخاص للمجنون يستمد عناصره من الواقع المادى والفكرى والمعنوى الذى يعيش فيه .. فلا شىء مستحدث الا الشكل والتركيب والترتيب وما ينتج عن ذلك من نتائج ..

ولنعد الى عالم العقلاء ولنتأمل ما فيه من فكر وفن وسلوك ، ونحاول أن نعثر على ثمة صلة تربطه بهذا العالم الذى نفزع منه .. عالم المجانين ما دمنا قد اتفقنا على أن العناصر التى يتكون منها عالم الجنون هى نفس عناصر الواقع الذى يعيش فيه العقلاء ..

الم تقرأ عملا أدبيا ، وشعرت بعد قراءته أنك لم تفهم شيئا .. ألم تتعثر أثناء القراءة واصطدمت بعبارات وجمل غير متجانسة ولا يحكمها التسلسل المنطقى أو الطبيعى (من وجهة نظرك) فترى انه لا ترابط ولا تسلسل وربما تعيد القراءة مرة ثانية لعلك تعثر على فكرة أو هدف ، فتكتشف أن الابطال يمشون على رؤوسهم ويتحركون كالبهلوانات أو كالاجسام المسحورة فلا ارتباط بالزمان أو المكان .. فالزمن نسبى والمكان لا معنى ولا ضرورة له .. والحياة والموت مواقف وليست حالة معينة .. والكلمة حرة تماما على الشفاه .. وربما لا كلمات ، وانما عيون تتأمل وترى ما يحلو لها ، وقد نرى ما لا تراه عين أخرى .. لماذا يلجأ بعض الادباء الى هذا الاسلوب أو هذه الطريقة لصياغة أدبهم وفنهم .. ولماذا هجروا الحدوتة التى تمضى على طريقة الشاطر حسن .. لماذا يصورون لنا عالما لا يختلف اطلاقا عن عالم المجانين ويريدون أن يخرجوا منه أو يخرج الناس منه بهدف أو قيمة أو معنى .. وربما يقول بعض هؤلاء الادباء نحن لا نريد من أحد أن يخرج بشىء بل نحن نسجل

موقفا .. ننقل صورة نراها .. وهذه الصورة مطابقة للواقع من وجهة نظرنا .. هكذا هو شكل العـالم الحقيقى .. وهكذا يفعل الرسام أيضا .. ان خطوطه المتشابكة وبقعـه المتناثرة المتداخلة لا تكون وجها أو حديقة أو نهرا .. لم يعد الرسام يقف أمام منظر جميل وينقله لنا .. لم تعد مادته الطبيعة أو الاشكال بل أصبح يغمس ريشته فى المعانى .. فى داخل النفس ويخـرج لنا بعد ذلك بهذه الخطوط والبقع التى قد نراها ، فنقول أنه لاشكل لها .. ولكنها عنده ترمز الى معنى .. وربما لا يكون معنى محددا .. فهو أيضا كالكاتب لا يحكى عن موقف وانما يسجل .. يسجل معانى متشابكة ومتداخلة وأيضا متنافرة ..

وهم بلا شك صادقون وهم يعبرون .. وهم عقلاء اذا استعملنا أجهزة الكشف والعلامات الطبية المسجلة فى كتب الطب النفسى ..

وأنا أسجل فيهم هنا رأيى الشخصى من خلال معايشة شخصية لبعضهم .. ومن خـلال القراءة عنهم ولهم .. من خـلال تحليـل أعمالهم .. من خلال معلوماتى عن النفس البشرية .. وأيضا من خلال حبى لهم ..

لكل انسان رؤية خاصة .. فكر خاص .. وجدان خاص سـواء اذا كان أميا أو على أعلى درجات الثقافة والعلم .. سواء لم يغادر قريته طوال حياته أو طاف بالعالم كله .. وعناصر الفكر والوجدان واحـدة عند كل البشر .. ولكنهـا تتشكل حسب شخصيته .. تاريخه .. فكره .. وجدانه .. هناك درجات من النضج .. وهناك نضج تلقائى أى حتمى يمر به الانسـان متأثرا بالواقع المحيط به وخبراته الذاتية .. وهناك نضج ايجابى .. بيد الانسان .. وهناك انسان يقف عند حد معين من درجات النضج .. وهناك انسـان يستمر نضجه فى اطراد الى ما لا نهاية .. والنضـج الفكرى يمضى جنبـا الى جنب مع النضج الوجـدانى .. والادراك والرؤية هما انعكاس لفكر الانسان ووجدانه .. والنضج يؤدى الى وضوح الرؤية .. النفاذ الى الاعماق .. اكتشاف العلاقات المعقدة للاشـياء والتى لا يراها الاقل نضجا .. ولا يقف الامر عند حد الاكتشافات .. بل يمكن أن تكون هناك قدرة على الخلق .. على البنـاء .. على اعادة ترتيب وتركيب وتشكيل العناصر .. رؤية جديدة للحياة .. مفهوم جديد للحياة .. تصور جديد للعالم .. وأى شىء جديد معناه مخالفة لما هو قائم .. مغاير للواقع ..

هذا هو الفنان ٠٠ أمامه كل عناصر الحياة تماما كما هي أمام أي انسان ٠٠ ولكن من خلال نضجه الفكرى والوجدانى ، فانه يرى من هذه العناصر ما لا يراه بقية الناس ٠٠ يفهم المعـــادلات الصعبة والمعقدة ٠٠ يدرك معاني الرموز ٠٠ ثم تأتى مرحلة يختلف فيها العالم عن الفنان ٠٠ العالم يجمع الجزئيات ويرتبها ، ثم يختبر هذا التصور الذي افترضه للعلاقة بين هذه العنـــاصر والجزئيات ٠٠ والتجربة تجعله يصل الى النتيجة ٠٠ وحين يعلن نتائجه على النـــاس مدعمة بالتجارب لا يحدث تصادم ٠٠ أما الفنان فعنده جهاز خاص ٠٠ معمل داخل غير مرئى ٠٠ ليس من صنعه بل هو هبة محضة خالصة من عند الخالق ٠٠ ليثب فورا الى الحقيقه ٠٠ الى واقع جديد يبنيه ويفرزه لنا ، سواء قبلناه أو رفضناه ٠٠ قد لا نفهمه اذا حاولنا أن نناقش جزئياته ونرتبها حسب ما تعودنا ٠٠ وهنا الصعوبه ٠٠ نحن لا نفهم ولا نستوعب الا بالاسلوب الذي تعودنا عليه ٠٠ وهو أســـلوب التسلسل الموضوعي واستخلاص النتائج من التجارب المركبة ٠٠ ولكن الابداع الفنى قفزة تفوق قدرة الانسان العادى ٠٠ ولهذا نشعر اننا نلهث ونحن نمضى فى قراءة هذا العمل ٠٠ أو تزوغ أعيننا ونحن نتطلع الى هذه اللوحة ٠٠ ولكن مشكلة الفنان أنه صادق وخاصة مع فنه ٠٠ كمن يقول الحقيقة أيا كان وقعها وأمره على الله ٠٠ يقولها بطريقته الخاصة ٠٠ فهو لا يستطيع أن يقدمها الا بالشكل الذي رآه بها وبالصورة التي بناها بها ٠٠ ولهذا فقد يسقط كثيرا من الانماط المادية والمعنوية التي اعتاد عليها البشر ٠٠ قد يسقط أهمية الزمن ٠٠ أهمية المكان ٠٠ الكلمة ٠٠ والكلمة وحدها كفيلة بالتعبير عن المعنى ٠٠ ولا أهمية للتسلسل ٠٠ والخيوط تتحرك بحريتها لتشكل ما يراه ٠٠ فحـــالة الحزن ليس من الضرورى أن تعبر عنها دموع مرسومة ٠٠ والفرحة ليس من الضرورى أن تعبر عنها شفاه منفرجة ٠٠ والهدوء ليس من الضرورى أن يكون مرادفا للنهر ٠٠ فالرسام هنا أيضا يسقط الانماط الكلاسيكية للرمز ٠٠

ما الفرق بين المجنون والفنان ٠٠ كلاهما يرى ما لا يراه الانسان العادى ٠٠ يتخيل أشياء بعيدة عن الواقع ٠٠ كلاهما ينقلها الينا دون ما تسلسل ٠٠ كلاهما غير ملتزم بالانماط المعتادة ٠٠ كلاهما يخرج علينا بما هو صارخ وحارق ومثير كلاهما يثير في نفوســـنا الفزع أحيانا ، المجنون بسلوك متطرف ، والفنان أيضا بكلمات وخطوط غاية فى التطرف ٠٠

كلاهما يكون أحيانا غير مفهوم لدينا .. قد يعيش الفنان فى عصره معزولا .. والفرق بين عزلة الفنان وعزلة المجنون أن الفنان برؤيته الجديدة يريد أن يشد الناس اليه .. الى واقعه الجديد .. الى العالم الجديد .. أما المجنون فهو يهرب من عالمه .. الفنان يتحدى ويناضل .. والمجنون ينهزم وينسحب .. الفنان قادر على البناء .. على الخلق .. وذلك من أجل الحياة .. هذه القدرة تعوز المجنون .. فداخله يتداعى .. داخله منهار .. ثورة الفنان عالمية .. وثورة المجنون ذاتية ..

ولكن ..

كلاهما ينفعل الى آخر درجة من أوتار أعصابه .. من آخر أعماق وجدانه .. جذوة الانفعال دوما مشتعلة .. متوهجة .. كلاهما يتلظى بالوهج ..

لا تحسبن الفنان سعيدا .. لا تحسبن المجنون سعيدا .. كلاهما يعانى .. معاناة لا تتوقف .. معاناة أثناء النوم وأثناء اليقظة .. معاناة ترهق وتجهد أكثر وأكثر جهازهما العصبى .. الفنان يعانى من أجلنا .. من أجل الدفاع عن رسالته الجديدة .. والمجنون يعانى من أجل ذاته المتداعية .. ولهذا أعذروا الفنان اذا تطرف أحيانا فى سلوكه .. انه لا يعبث .. انه يريد أحيانا أن يريح جهازه العصبى حتى يستطيع أن يواصل الرحلة ..

واعذروا المجنون اذا اضطرب سلوكه ولخبط نظام حياتنا .. فهو أيضا مجهد ويريد أن يستريح .. يريد من يريحه ..

رغم اختلاف أهدافهما .. فكلاهما له عالمه الخـــاص .. ادراكه الخاص .. رؤيته الخاصة .. أسلوبه الخاص فى التعبير عن ذاته .. أسلوب قد يستعصى على الانسان العادى فهمه ..



● « الجنون في العظماء يجب الا يمر دون ملاحظة أو تعليق »

« شكسبير »
هاملت ـ الفصل الثالث

الموسيقى والجنون

هل هناك حقا شعرة دقيقة تفصل بين العبقرى والمجنون ‥ ؟ هل أحيانا أو كثيرا ما تسقط هذه الشعرة ويتحول العبقرى الى انسان مجنون ‥ أم أن هذه الشعرة غير موجودة أساسا وبذا تصبح العبقرية شكلا من أشكال الجنون أو الجنون مظهرا من مظاهر العبقرية ‥

هناك العديد من الابحاث التى قام بها الاطباء النفسيون فى العالم لدراسة مدى انتشار المرض العقلى بين العباقرة فى شتى المجالات . وخاصة بين المؤلفين الموسيقيين ‥ وهناك أيضا دراسات اشتملت أيضا على الرسامين والشعراء والكتاب وحتى العلماء والمخترعين ‥ ولعل من أمتع القراءات تلك التى تتناول حياة عباقرة العالم ‥ والمثير أن حياتهم كانت غريبة فعلا ‥ وكانت قصيرة أيضا ‥ واذا كان كل ما كتب ونقل عنهم صادقا فان حياة الكثير منهم كانت تتسم بالشذوذ ‥ والعبقرية فى حد ذاتها نوع من الشذوذ ‥ انه شذوذ عن القاعدة ‥ وشذوذ احصائى أيضا ‥ فالعبقرية ظاهرة غير متكررة ‥ غير موروثة ‥ أيضا قصيرة الاجل ‥ بعضهم يموت منتحرا ‥ وبعضهم يموت بالمرض فى سن مبكرة ‥ ومعظمهم عانى من المرض الجسدى ‥ لم يعرف عن أحدهم أنه كان رياضيا أو كان مهتما بصحته ‥ والكثير منهم عانى من التقلبات النفسية وخاصة أصحاب المواهب الفنية ‥ والعبقرية العلمية هى نوع من الذكاء ‥ ذكاء الملاحظة والبحث ‥ أما العبقرية الفنية فهى الموهبة ‥ وقديما قالوا أن ما بين الذكاء والموهبة قنطرة وما بين الموهبة والجنون شعرة ‥ ولعل هذا هو

ما دمع شكسبير الى أن يقول فى رائعته هاملت (الفصل الثالث ـ المنظر الاول) ـ ان الجنون فى العظماء يجب ألا يمر بدون ملاحظة أو تعليق ٠٠ والعالم الالماني ارنست كريتشمر يرى أن نسبة انتشار الامراض النفسية والعقلية بين المبدعين والعباقرة أعلى من نسبة انتشارها بين الافراد العاديين ٠٠ وهذا عكس ما نعرف عن المرض العقلي بالذات اذ انه يعطل القدرات ٠٠ أما الطبيب النفسى الانجليزى سليتر فقد قام بالعديد من الابحاث وأكد أن العبقرية لا ترتبط بأى خلل ٠٠ أو اضطراب عقلى ٠٠ ولكنه وجد أن بعض أنواع الشخصيات تساعد على ظهور بعض القدرات ومن أهمها الشخصية الدورية التى يتأرجح مزاجها بين الانبساطية والاكتئابية٠وهذا الرأى ليس حديثا بل يرجع الى عصر أرسطو ٠٠ فقد لاحظ أرسطو أن معظم السياسيين والفلاسفة والشعراء يميلون الى المزاج المتقلب بين الاكتئاب والمرح ٠٠ ولقد لاحظ سنجر سنة ١٩٣٢ أن التقلب المزاجي ينتشر بشكل أوضح بين المؤلفين الموسيقيين ٠٠

ولقد ظهر حديثا (١٩٧٧) كتاب بعنوان « المخ والموسيقى » ٠٠ ويحتوى هذا الكتاب على فصل رائع بعنوان « المرض العقلى والموسيقى » كتبه أستاذ الطب النفسى بجامعة برمنجهام بانجلترا الدكتور « ترثون » على مدى عشر سنوات قام المؤلف بدراسة حياة كبار الموسيقيين العالميين الذين اشتهر عنهم أنهم كانوا يعانون من الاضطرابات النفسية ودرس مدى تأثير هذه الاضطرابات على قدراتهم الموسيقية الخلاقة ٠٠

وجد ترثون أن الكثير من المؤلفين الموسيقيين كانوا يعانون من مرض الاكتئاب المتكرر ٠٠ وبعضهم كانت تنتابهم فترة مرح أو هوس بين نوبات الاكتئاب ، وأن أروع انتاجهم كان فى هذه الفترات البينية بينما كان انتاجهم يقل أو ينعدم فى فترات الاكتئاب المرضية الشديدة ٠٠

وصف الفنان الموسيقى ريمسكى كورساكوف كيف أن حيويته الموسيقية تتضاءل فى حالات الاكتئاب ٠٠ كتب يقول : « فى بداية شهر سبتمبر وذات صباح رقيق صحوت على تراخ شديد فى أعضائى مصحوب بضغط على رأسى واضطراب فى أفكارى ٠٠ وانتابتنى حالة من الخوف حتى أننى فقدت شهيتى تماما وفضلت العزلة ، وأصبحت أحاسيسى باردة تجاه الموسيقى ، وانشغلت ببعض الافكار الدينية والفلسفية » ٠ ولكن يبدو أن هذه الفترات التى تبدو خاملة تشبه رقاد الطيور فوق البيض حتى يفقس ٠٠

ففى هذه الفترات يقوم المؤلف بالتجميع والتخزين والتى تظهر بعد ذلك فى فترة الانتاج ..

ويتضح هذا أيضا فى خطابات العديد من الموسيقيين التى كتبوها عن أنفسهم وعن أعمالهم ..

يقول الجار فى أحد خطاباته التى كتبها لصديق له وهو مكتئب « بالرغم من أننى هجـــرت الموســـيقى فاننى أحس أنى مريض بها .. وانى على اتصال بها كل الوقت » .

ويقول مايكل كيندى أن فترات الابداع الموسيقى عند الجار كان يسبقها فترات اكتئاب حادة .. وفى سنة ١٩٠٧ مر الجار بحالة اكتئاب شديدة أعقبتها فترة نشاط حـاد أنتج فيها سيمفونيتين وكونشرتو .. وهذا يؤكد أن الجار كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدورى .. فقد كان يصاب بفترات اكتئاب يشـــعر فيها بالحزن والمرارة واليأس ويتوقف فيها تماما عن العمل ثم يعقبها فترة مرح وسعادة ونشاط زائد تشهد له انتاجا غزيرا ..

والمؤلف الموسيقى وارلوك كانت تجتاحه حالات اكتئاب حادة تستمر لعدة أسابيع .. كتب وارلوك خطابا فى شهر يونية ١٩١٨ الى صديقه كولن تايلور يصف حالته قائلا : « أنا حزين جدا .. أحس أننى تفتت وانني عقيم ولا جدوى منى فأنا لا أستطيع كتابة ملحوظة موسيقية واحدة » .. وبعد شهرين من كتابة هذا الخطاب ألف وارلوك فجأة عشر أغنيات فى أسبوعين ..

ولقد كان الاكتئاب العقلى عند وارلوك عميقا وأدى الى انتحاره بعد ذلك ..

والحالة النفسية للمؤلف الموسيقى تنعكس على أعماله ..وخاصة حالات الاكتئاب ففىالحركة السادسة منرباعية بتهوفن أوبرا (١٨) التىألفها بينعامى١٧٩٨ و١٨٠٠ والتىأسماها «الاكتئاب» توجدستة أجزاء تتعاقب فى البطء والاسراع .. والاجزاء البطيئة تعكس جوا من الانقباض والكآبة ، والاجزاء السريعة تعكس جـــــوا من المرح والانتعاش .. هذه الحركة التى خلدت اسم « الاكتئاب » يتضح فيها حقا تقلب الحالة الانفعالية ما بين الاكتئاب والمرح ولعل هذه الحركة توضح طبيعة الحالة النفسية لبيتهوفن والتى كانت تتسم بالدورية ..

وحالة روبرت شومان بلا شك هى أحسن الحالات التى تمثل التقلبات المزاجية وبالاصح فهو شخصية دورية مثالية .. ولقد وضح الطبيب النفسى سليتر برسم بيانى العلاقة بين تقلبات شومان

الانفعالية وانتاجه .. ومن المثير أن هذا الرسم قد أظهر فعلا أن فترات الانتاج لشومان كانت تسبقها فترات اكتئاب طويلة ..

ومن المؤلفين الذين عانوا من الاكتئاب الذى حطم حياتهم وقضى على قدراتهم الابداعية الفنان ميلى بالاكريف الذى هجر الموسيقى فجأة وهو فى سن الرابعة والثلاثين وعمل كاتبا فى محطة سكة حديد وتدين بشدة واستمرت حالة الاكتئاب عنده لمدة ٤ سنوات !

ويقال ان اليوم الذى قرر فيه ترك الموسيقى كان يوم احتفاله بذكرى وفاة أمه والتى ماتت وعمره عشر سنوات .. ويعتقد الاطباء النفسيون الذين درسوا تاريخ حياته أن حالة الاكتئاب لازمته بشكل متقطع بسبب وفاة أمه (هناك ابحاث حديثه تؤكد أن الانسان يصبح أكثر عرضة للاكتئاب اذا فقد أمه فى سن الطفولة)

وشفى بالاكريف من اكتئابه فجأة واستأنف الموسيقى حتى فرغ من أوبرا « تامارا » والتى كان قد تركها ناقصة حين داهمته حالة الاكتئاب ..

ولكنه وقع فريسة للاكتئاب والديون مرة أخرى حتى طرد من قيادة الفرقة الروسية .. !

ومن الحالات المعقدة والتى كانت مجالا للعديد من الدراسات النفسية والتشخيصات المختلفة بين الاطباء هى حالة الموسيقار روسينى (١٧٩٢ – ١٨٦٨) ..

فى سن السابعة والثلاثين كان روسينى قد أنهى تأليف ٣٦ أوبرا .. وفى عام ١٨٢٩ أنهى حياته كمؤلف أوبرالى .. وظل ثمانى سنوات صامتا تماما .. ثم عاوده بعض النشاط لمدة ٥ سنوات ولكنه لم يستطع أن يقوم فيها بعمل كبير .

هذا التوقف المفاجىء لقدراته الخلاقة فسره شوارتز المحلل النفسى بانه نتيجة لحالة الاسى والحزن العميق التى أصيب بها بعد موت والدته فى عام ١٨٢٧ .. ولقد تجدد حزنه بعد ذلك بوفاة زوجته الاولى ايزابيلا كولبران بالرغم من أنه كان منفصلا عنها عدة سنوات قبل وفاتها .. والغريب أن أم روسينى كانت مغنية أوبرا وكذا زوجته ايزبيلا التى غنت ما لا يقل عن عشرة أوبرتات لروسينى نفسه ..

يرى المحلل النفسى شوارتز أن روسينى كان يحمل لامه عواطف متناقضة من الحب والكراهية وكان ملتصقا بها التصاقا غير طبيعى فى حياته ..

ومشاعر الحب والكراهية لديه منعته من أن يرثيها بطريقة صحية

بعد وفاتها .. ويفسر رفضه للتأليف الموسيقى بعد ذلك على أنه تعبير عن غضبه اللاشعورى تجاه أمه التى هجرته بموتها ..

أما العالم ريبولى فيرى أن روسينى كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدورى فقد كان شخصية انبساطية مكتنز الجسم هذا بالاضافة الى نوعية الاعراض التى أصيب بها .. وفى العام الذى هجر فيه الموسيقى كانت أعراض الاكتئاب الشديد واضحة عليه وكما قال ريبولى :

ـ أن حالة روسينى هى حالة اكتئاب مثالية تصلح تماما لان يتعلم منها طلبة كلية الطب الاعراض الحقة لمرض الاكتئاب : فقد كان يعانى من هبوط تام فى المعنويات وانحطاط فى قواه الجسمانية وفقد قدرا كبيرا من وزنه لعدم رغبته فى الاكل .. ولقد عانى كثيرا من الارق والخواطر الانتحارية وأصابه احساس بأنه فقير معدم لا يصلح لشىء ولا يستحق الحياة .. قابله مندلسون فى عام ١٨٣٦ وقال أن هذا الرجل مكتئب حقا .. والغريب أنه بعد عام واحد من مقابلته لمندلسون عاوده نشاطه واستأنف التأليف الموسيقى ولكن سرعان ما داهمه الاكتئاب مرة أخرى فى عام ١٨٣٩ وذلك [illegible] وفاة والده ..

[illegible] الحديثة فى الطب النفسى تؤكد الآن فعلا أن بعض [illegible] العقلية كالاكتئاب والفصام تعاود صاحبها اذا تعرض لاجهادات أو مؤثرات خارجية عنيفة أهمها حوادث الوفاة وخاصة الاب أو الام أو الزوجة !

ومن الاشياء الغريبة حقا أن كثيرا من المؤلفين الموسيقيين توقفوا عن التأليف الموسيقى فجأة وفى سن مبكرة جدا دون ما سبب واضح ودون وجود أعراض عقلية واضحة لديهم .. من هؤلاء بول دوكاس (١٨٦٥ ــ ١٩٣٥) الذى توقف فجأة وهو فى الاربعين من عمره ويقال أنه فجأة أيضا حرق جميع أعماله غير المنشورة والتى استغرقت منه عشرين عاما من العمل المتواصل .. ولم يكن يعانى من أى مرض عقلى !

وأيضا الموسيقار سبيلوس (١٨٦٥ ــ ١٩٥٧) الذى كتب أشهر وآخر أعماله « تابيولا » وظل بعدها ثلاثين عاما متوقفا حتى مات .. ويرى الطبيب النفسى لايتون أن سبيلوس كان محطما بسبب عدم ملاقاته الشهرة والنجاح فى ألمانيا .. وكان قاسيا مع نفسه حاد النقد لها .. ومن أكبر الصدمات التى عانى منها هى موت صديقه الناقد الفنان كابلين ..

وتشارلز أيف (١٨٧٤ - ١٩٥٤) أيضا من المؤلفين الموسيقيين الذين توقفوا فجأة وذلك بسبب اصابته بأزمة قلبية في عام ١٩١٨ ولكن أرون كوبلاند يرى أن سبب توقف ايف كان بسبب اصابته بالاحباط لانه لم يكن له مستمعون قط ·· لقد كانت مؤلفاته معقدة وصعبة وبعيدا عن أن تفهم في عصره رغم أن أعماله شائعة الآن ··

وحالة المؤلف الموسيقي الشاعر الرسام الفرنسي هنري دوبارك (١٨٤٨ - ١٩٣٣) من الحالات المثيرة بالنسبة للاطباء النفسيين فقد جمع أعراضا كثيرة كالاكتئاب والوساوس ··

أرسل دوبارك وهو في سن الثانية والسبعين خطابا الى ناشره يقول فيه: « ان كل مؤلفاتي الموسيقية كانت قبل سن السابعة والثلاثين وبعد ذلك توقفت تماما ·· والبعض يرون أن ذلك بسبب ضعف بصرى وأيضا حالة الشلل التى أصبت بها ·· ولكن ذلك غير صحيح على الاطلاق ·· فقد شعرت أننى عاجز عن أن أكتب جملة موسيقية واحدة » ··

ويرى ألاجونينى أن دوبارك كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدورى وأن توقفه الموسيقى كان بسبب حالة الوهن التى أصابته والوساوس التى أصابته وخاصة فيما يتعلق بأعماله التى دفعته في مئات المرات الى أن يمزق الاجزاء الاولى من الاعمال التى كان يبدأ فيها ·· ويمكن القول بأن دوبارك كان مصابا فعلا بمرض الوسواس القهرى · ومن الوساوس التى لازمته فكرة سيطرت عليه بأن الطائر الذى كان يغنى كل صباح على شباك حجرته يمنع عنه الافكار الموسيقية (لا توجد معلومات كاملة عن طبيعة هذه الفكرة ويمكن اعتبارها نوعا من المعتقدات الخاطئة وهى عرض عقلى وذلك اذا كان دوبارك معتقدا بأن الطائر يمنع عنه الافكار فعلا وبذلك تخرج من حيز الوساوس والتى تتميز بأن المريض لايعتقد في صحة فكرته ويحاول أن يقاومها) ··

والعجيب أن كل هذه الاضطرابات أثرت على انتاجه الموسيقى فقط ولم تعق ابداعه الفنى في الشعر والرسم ··

ومن أشهر الحالات المرضية وأكثرها تفاقما حالة الشاعر والموسيقار الانجليزى أيفور جرنى (١٨٩٠ - ١٩٣٧) ·· ولقد أدى مرضه الى التدهور الواضح في نوعية أعماله ولقد أمكن بتعليل هذه الاعمال التعرف على نوعية بعض هذه الاعراض المرضية ··

فصل جرنى من الجيش في سنة ١٩١٨ بسبب اضطرابه النفسى ·· وفى السنوات التى تلت خروجه من الجيش كتب أشهر أشعاره

وأغانيه حتى دخل مستشفى الامراض العقلية فى سنة ١٩٢٢ ومكث فيه لمدة ١٥ سنة متتالية مات بعدها بمرض الدرن وكان تشخيص حالته فصاما اضطهاديا (بارنويد شيزوفرينيا)، وكان يشرف على علاجه الطبيب الانجليزى المشهور أندرسون ..

يقول ترثون أن جرنى عانى من العديد من الانهيارات النفسية قبل دخوله المستشفى، وانه عقب كل انهيار كان يقوم بتاليف عمل من الاعمال الكبيرة المشهورة .. وكانت بداية ظهور هذه الأعراض فى عام ١٩١٣ عندما كان فى العشرين من عمره وبدأت فى صورة نوبات متكررة من الاكتئاب ومحاولات الانتحار والتى كانت مقدمة لاصابته بمرض الفصام .

ولقد استمر جرنى فى التاليف الموسيقى حتى بعد دخوله المصحة العقلية وانعكست أعراض المرض على مؤلفاته وخاصة مشاعر الاضطهاد التى كان يعانى منها ..

كان جرنى يعتقد أنه هو المؤلف الحقيقى لكل مسرحيات شكسبير وأن هيدن وبيتهوفن شخصيات وهمية وأنه أى جرنى هو مؤلف كل الاعمال التى نسبت لهيدن وبتهوفن .. وفى أحد مؤلفاته أثناء وجوده بالمستشفى وقع عليه باسم بيتهوفن .. ولم يكن هناك ترابط بين جمله الموسيقية وهذا يعتبر من الاعراض المشهورة فى مرض الفصام وهو عدم ترابط الافكار .. ولعل هذا يوضح مدى تأثير المرض العقلى على أعمال الفنان وخاصة التشتت وعدم الترابط وأن الانتاج الفعلى للفنان لا يكون الا فى حالته العقلية السوية حتى وان كان يعانى من أخطر الامراض العقلية .. وهذا يوضح أيضا الفرق بين مرض الاكتئاب ومرض الفصام .. فالاكتئاب مرض دورى يأتى على صورة نوبات متكررة ويشفى المريض تماما بين النوبات وقد يعقب نوبة الاكتئاب نوبة مرح وفى هذه النوبات يقدم الفنان أعظم أعماله .. ولا يؤدى هذا النوع من الاكتئاب الى أى تدهور فى الشخصية أو القدرات الذهنية .. أما مرض الفصام فهو يستمر لمدة طويلة وقد تتحسن الحالة ولكن نادرا ما يحدث الشفاء الكامل كما أنه يسبب تدهورا فى الشخصية واختلالا فى التفكير .. ولهذا فإن حالة جرنى هى فصام فعلى أدى فعلا الى تدهوره التام والتشتت الواضح فى انتاجه الفنى ..

والامراض العضوية التى تصيب المخ تسبب أيضا تدهورا فى المقدرة على التاليف الموسيقى .. ويعتقد ترثون أن هذا ظهر بوضوح على الاعمال الاخيرة لشومان وايضا دونيزيتى وسميتانا والذين

عانوا جميعا من « زهرى الجهاز العصبى » (هناك شك أن شومان قد أصيب بهذا المرض الا أنه كان يعانى فعلا من أعراض مرض عقلى عضوى فى المخ) ..

ومن المؤلفين المؤكد اصابتهم بزهرى الجهـــاز العصبى ,هيوجو وولف (١٨٦٠ ـ ١٩٠٣) .. ولقد ظهرت أعراض المرض العقلى على وولف فجأة فى سبتمبر ١٨٩٧ حينما كان يعزف على البيانو فى وسط مجموعة من أصدقائه الذين دعاهم ليستمعوا اليه .. وفجأة ترك العزف وأعلن على الحاضرين أن ماهلر مدير الاوبرا فى فيتنا قد أعفى من منصبه وأنه تولى هذا المنصب الآن ولقد صدمت هذه الكلمات أسماع ضيوفه وتم نقله فورا الى مصحة للامراض العقلية .. ورغم أن الحالة ظهرت فجأة الا أنه كان واضحا أن وولف كان يعانى من أعراض زهرى الجهاز العصبى منذ عام وذلك من خلال الاضطراب الواضح فى سلوكه وعدم ثباته وتقلباته الانفعالية ..

والغريب أن وولف قبل دخوله المصحة بستة أشـــهر كان قد أنهى مؤلفه « الاغنيـــات الثـــلاث لمايكل انجلو » وذلك فى مارس ١٨٩٧ . ولقد وصف ارك سام هذا المؤلف بأنه ملىء بالانفعالات الحادة ويظهر بوضوح التدهور الذى أصاب وولف ..

وواضح أن تدهورا ضئيلا قد أصاب وولف فى قدرته على التأليف الموسيقى رغم اصابته المتدهورة فى المخ .. وهذه النقطة قد حيرت العلماء كثيرا .. فمعروف أن المرض العقلى العضوى الذى يصيب المخ يؤثر بشدة على قدرة الانسان على استعمال التفكير التجريدى وكما هو معروف فان التأليف الموسيقى يحتاج الى درجة عالية من القدرة على التجريد ، فالموسيقى هى أكثر الفنون تجريدا .. ولقد قدم العلماء العديد من التفسيرات لهذا الموقف المحير .. فالموهبة الموسيقية مكانها الفص الصدغى غير الســـائد من المخ بينما يؤثر زهرى الجهـــاز العصبى أول ما يؤثـــر على الفص الجبهى أو الامامى ولهذا يظل المؤلف الموسيقى محتفظا بموهبته وقدراته وقتا طويلا بعد اصابته بالمرض .. وذلك لان المرض يبدأ فى مكـــان مختلف من المخ عن المكان التى توجد فيه القدرة الابداعية الموسيقية ..

ولكن هناك رأيا مخالفا لهذا .. معـــروف أن المرض العضـــوى الذى يصيب المخ يؤثر على القدرات والمهارات المكتسبة حديثا ويترك لوقت طويل القدرات والمهارات المكتسبة منذ زمن بعيد دون ماتأثير مثل الموهبة الموسيقية التى تبدأ فى سن مبكرة ـ وأبرز مثال على هـــذا موزارت ـ ولهـــذا فان المرض العضـــوى حين يصيب المؤلف

الموسيقى فانه لا يؤثر على مقدرته الموسيقية لانها موجودة فى مخه منذ طفولته ..

ونلاحظ عموما فى الامراض العقلية العضوية التى تصيب المخ أن المريض يتدهور فى بعض القدرات ويظل محتفظاً ببعض القدرات الاخرى وهذا يرجع الى اصابة بعض الاجزاء وترك أجزاء المخ الاخرى سليمة ..

ولهذا فانه بالرغم من أن الناقد الموسيقى سام كتب فى سنة ١٩٦١ عن اخر أعمال وولف الاغانى الثلاث لميكل انجلو والتى كتبها تحت تأثير أصابة مخه بالزهرى ووصفها بانها عمل غير متكامل الا أنه استطرد قائلا أن هذا العمل مثير وتتضح فيه العاطفة الشديدة ، ولا يمكن فهمه عند سماعه لاول مرة ويكفى هذا العمل لتخليد وولف .. ويعجب الناقد نيومان (١٩٠٧) كيف أن انسانا أصيب بهذا المرض العقلى العضوى الخطير ويستطيع أن يكتب ما كتب وولف ..

وبعيدا عن مجال الامراض العقلية المحددة واضطرابات المخ فهناك اضطرابات أخرى لا تدخل فى نطاق الامراض وهى اضطرابات الشخصية والتى تؤثر على سلوك الانسان وانفعالاته وبالتالى تؤثر على نوعية الابداع الفنى فى حالة الفنانين .. ومن أبرز هذه الشخصيات التى يكون لها تأثير واضح .. الشخصية الهستيرية والشخصية القهرية .. ويعتبر هيكتور بيرلويوز (١٨٠٣ ــ ١٨٦٩) وريتشارد فاجنر (١٨١٣ ــ ١٨٨٣) أشهر مثالين للشخصية الهستيرية ..

ومن القصص التى توضح الجوانب الهستيرية فى شخصية بيرلويوز سلوكه الدرامى المبالغ فيه حينما علم أن خطيبته كاميل موك قد هجرته الى انسان اخر .. حينما عرف ذلك قرر أن يذهب الى باريس ليقتل محبوبته كاميل وأمها ثم يقتل نفسه .. وتنكر فى زى مديرة المنزل وحمل مسدسه وأخفى زجاجة بها مادة الاستراكنين السامة التى قرر أن ينتحر بها بعد أن يطلق الرصاص على كاميل وأمها .. وخرج يتجول فى شوارع فلورنسا حتى وصل دون أن يدرى الى نيس وهنا استعاد حواسه وعاد الى وعيه ولم يعرف بعد مصير المسدس وزجاجة الاستراكنين وعاد يستأنف حياته ناسيا محبوبته الخائنة .. والتشخيص الطبى النفسى لحالة بيرلويوز أنها حالة شرود هستيرى وهو مثل أى شخصية هستيرية

لم ينفعل من داخله لفقدان خطيبته لانه سرعان ما نسيها رغم الدراما التى افتعلها حينما علم بهجرها له .. وكما يقول ترثون أن الشخصية الهستيرية لا تنفعل أبعد من حدود جلدها ..

ويقال أن بيرلويوز كان يعانى من مرض الحساسية وأيضا مرض الصرع رغم أنه أنكر هذا المرض الاخير .. ومعروف طبيا أن مرض الصرع يظهر الاستعداد الهستيرى وبعض مرضى الصرع تتضح فى شخصياتهم السمات الهستيرية .. ويمكن تفسير حالة الشرود التى أصابت بيرلويوز بأنها نوبة صرعية حدثت نتيجة لصدمته فى خطيبته ..

وأصيب بيرلويوز فى اخر أيامه بحالة الاكتئاب بعد وفاة زوجته بالرغم من أنه كان يشعر كثيرا بالاغتراب نحوها .. ولقد وصف هادو أيامه الاخيرة بأنها كانت تتسم بالفراغ والوحدة واليأس الشديد ..

أما الموسيقي العظيم فاجنر فانه من الصعب تغطية أبعاد شخصيته المعقدة التركيب فى هذه المساحة البسيطة ولكن هناك اجماعا من جميع الاطباء النفسيين الذين درسوا تاريخ حياته بأنه كان ذا شخصية هستيرية تميل الى النوازع الاجرامية ولو أن الطبيب الانجليزى هندرسون ـ وهو صديق شخصى للبروفسيور (ترثون) يرى أنه شخصية اجرامية تتسم بالقدرة الابتكارية والبعض يعتقد أن أعماله تعكس بوضوح ميوله الهستيرية المبالغ فيها .. ورغم الشيوع الشديد لاعماله الا أن هناك البعض لم تكن تروق لهم ومنهم روسينى الذى وصف موسيقى فاجنر بأنها « صلصة بدون طعام »

وأبرز سمات شخصية فاجنر الانانية الشديدة والقسوة وعدم التهذيب وكان ذلك واضحا فى معاملته لزوجته الاولى مينا وسلوكه الشاذ فى علاقته مع السيدة فرو ويسندونك وأخريات .. وأجمعت عشيقاته أنه كان شديد الانانية محبا لذاته وغير مهذب فى معاملته للنساء .. واتضحت قسوته الشديدة فى سلوكه العنيف مع زوج كوزيما فون والتى أصبحت فيما بعد زوجته الثانية فلقد شهر به ووصفه بأنه زوج السيدة الخائنة رغم أنه كان صديق وزميل عمره ..

ولقد وصفه هندرسون بالاضافة الى أنه آنانى محب لذاته فانه أيضا كان يفتقد الى المشاعر الانسانية والتعاطف مع الاخرين ووصفه

هانزليك بقوله « أنه كان يتكلم بطريقة غير معقوله وسريعة وكان دائم الحديث عن نفسه وأعماله وخططه واذا ذكر أمامه اسم مؤلف موسيقى اخر فانه كان لا يتورع عن اهانته والتقليل من قيمته الفنيه »

ويعتقد البعض أن هذه الانانية الشديدة التي كان يتصف بها فاجنر وافتقاده الى المشاعر الانسانية كانت هي أيضا بعض سمات المؤلفين الموسيقيين ذائعي الشهرة مثل بيتهوفن وهيوجو وولف وريتشار ستراوس .

والشخصية القهرية وضحت سماتها أيضا على بعض المؤلفين الموسيقيين وظهرت بوضوح في أعمال بعضهم : ومن أشهرهم أنتون بريكنير (١٨٢٤ ـ ١٨٩٦) الذى كان موسوسا دائما بفكرة الموت وكان يعانى من رغبة قهرية فى العد .. وهذا يؤكد أنه لم يكن شخصية قهرية فحسب .. بل كان يعانى من أعراض مرض الوسواس القهرى ، والذى من أعراضه أن يجد الانسان نفسه مدفوعا لجمع أو طرح أى أرقام تقع عليها عيناه .. أو عد درجات أى سلم يصعد عليها أو عد كلمات صفحات كتاب يقرأه وهكذا .. تماما كالذى يشعر برغبة قهرية لغسل يديه ربما مئات المرات رغم أنه يعلم تماما أنها نظيفة وأنه لا داعى لان يفعل ذلك ولكنه لا يستطيع أن يقاوم هذه الفكرة التى تسيطر عليه .. ويميل هؤلاء المرضى الى تكرار أى شيء يفعلونه والتأكيد عليه .. ويقول الطبيب النفسى الانجليزى المعاصر سلتير أن هذا ظهر بوضوح فى أعمال بريكنير ففى بعض الاجزاء يلاحظ التكرار الشديد واعادة نفس الجزء أكثر من مرة وبنفس الايقاع .. ويظهر هذا التكرار الملح فى أعمال أنطونين دفوراك (١٨٤١ ـ ١٩٠٤) والذى كان يعانى أيضا من الوسوسة الشديدة ..

وأبرز مثال للشخصية القهرية الوسواسة هو اريك ساتى (١٨٦٦ ـ ١٩٢٥) الذى كان يعيش وحيدا فى باريس ، وبالرغم من فقره النسبى الا أنه كان دائما يرتدى الملابس النظيفة وكان شديد الدقة فى حركاته وكلامه ،شديد النظافة يقضى أوقاتا طويلة فى الحمام ولم يسمح لاحد فى حياته بدخول حجرة نومه .. وحين فتحت هذه الحجرة بعد وفاته وجدت فى غاية النظافة والترتيب وكان دولاب ملابسه يحتوى على دستة بدل متشابهة فى اللون والطراز وكانت تبدو كالجديدة من شدة العناية بها ..

وظهر هذا بوضوح على أعماله الموسيقية ومن أجمل العبارات التى

قيلت عن أعماله والتى يمكن الاستعانة بها فعلا فى وصف سلوك وأعمال الشخصية القهرية تلك التى جاءت على لسان لامبرت فى سنة ١٩٣٤ حين وصف أعمال ساتى بقوله « كما أنه يستوى ولا يكون هناك أى فرق حين تدور حول تمثال من أى اتجاه فانك أيضا لا تشعر بأى فرق حين تعزف موسيقى ساتى من أى اتجاه ولا تشعر بأى فرق حين يختلف النظام أو التتابع الذى تعزف به الاجزاء التى تتكون منها قطعة معينة » .

وكذلك الكسندر سكرابين (١٨٧١ – ١٩٥١) يمكن ادراجه كشخصية قهرية فقد كان يقضى وقتا طويلا فى تزيين نفسه قبل دخوله الى أى مكان به جمع من الناس .. ويقال ان خطه كان جميلا متسقا وكل حروفه متشابهة الى حد كبير .. ومن أعراض وسوسته الشديدة أنه كان لا يأخذ نقودا أو بضاعة من أى انسان الا بعد أن يرتدى قفازا فى يديه .. وكان دائم الشكوى من الصداع النصفى (الصداع النصفى منتشر بنسبة أكثر بين أصحاب الشخصية القهرية والمصابين بمرض الوسواس القهرى) ..

وعندما تقدمت به السن أصبح مهتما بالمسائل الغامضة والنواحى الدينية وحاول فى مرة تقليد السيد المسيح بأن يمشى على مياه بحيرة جنيف وحينما فشل جلس فى قارب يتحدث الى بعض الصيادين فى المسائل الدينية ..

ومثل معظم الشخصيات المصابة بالوسواس فان حياته الجنسية لم تكن موفقة رغم أنه تزوج مرتين ..

ومن الاشياء المثيرة ان كثيرا من عظماء الموسيقى الذين عاشوا فى القرن التاسع عشر قد أصيبوا بزهرى جهاز العصبى .. وهذا المرض الذى يصيب المخ وبعض أجزاء من الجهاز العصبى تظهر أعراضه بعد عشر سنوات أو أكثر من الاصابة الاولى والتى تحدث مباشرة بعد علاقة جنسية .. فى هذا المرض تصاب الخلايا العصبية بالتلف والتآكل ويصاب المريض بضعف تدريجى فى الذاكرة حتى تضمحل تماما ويصاحب ذلك أعراض عقلية كالهلاوس والهذاءات وبالذات هذاءات العظمة «جنون العظمة» وقد يصاب المريض بالشلل أيضا ..

ومن المؤلفين الموسيقيين الذين يعتقد ترثون أنهم أصيبوا بهذا المرض هم هاندل ، بيتهوفن ، هوفمان ، شوبرت ، دونيزتى ، شومان ، سميتانا ، هيجو وولف ، ديليس ، كذلك هنرى الشامن الذى كان موهوبا أيضا فى التأليف الموسيقى ..

لعل الانسان يصاب بالحيرة البالغة بعد أن يعرف أن عباقرة العالم من المؤلفين الموسيقيين كانوا يعانون من اضطرابات عقلية واضحة أو اضطرابات فى الشخصية وأن ذلك قد انعكس بشكل أو آخر على نوعية موسيقاهم ..

ولعل الانسان يتساءل هل هناك ثمة علاقة بين الاضطراب النفسى والموهبة الفنية .. هل ساعدت هذه الاضطرابات بشكل او بآخر على ظهور الموهبة أو تطورها ونضجها .. أم أن وجود هذه الموهبة والتى تظهر فى عمليات الخلق والابداع تتطلب حالة وجدانية وانفعالية معينة وأن هذه الحالة تجعل الفنان معرضا للاضطراب النفسى . ؟

مما لاشك فيه أن وجود الموهبة وبالذات الموهبة الفنية لابد أن يلازمها تكوين نفسى خاص .. لا يمكن أن نتخيل أن الموهبة المزروعة فى مكان ما من مخ الفنان يمكن فصلها عن بقية المخ وان هذا المخ يمكن أن يتشابه ويتطابق مع مخ الانسان العادى .. ان وجودها مرتبط ببقية أجزاء المخ والتى يجب أن تؤهل بصفات خاصة تتلاءم مع وجود هذا الشىء الشاذ غير الطبيعى .. فالموهبة شىء شاذ لانها غير موجودة عند بقية خلق الله ، والفنان انسان غير عادى لانه يملك شيئا فريدا غير موجود عند البشر العاديين ..

عملية الخلق الفنى تتطلب حالة انفعالية لا يستطيع وصفها الا الفنان نفسه .. وربما يشعر بها ولكنه لا يستطيع التعبير عنها ولذا فسوف تظل سرا الى الابد .. ان أقصى ما وصفت به هذه الحالة أنها تشبه عملية الوضع .. العديد من المشاعر يجتاح الأم أثناء الولادة .. مزيج من مشاعر الالم والخوف والفرحة .. انها من اللحظات الانفعالية الشديدة ولو وجد جهاز يمكنه قياس مدى تأثير هذه الحالة الانفعالية الخاصة على الجهاز العصبى للفنان.. قياس حجمها ونوعها ومدى تأثيرها لربما استطعنا أن نتخيل ماذا يمكن أن تتركه من أثر .. انهذه اللحظات لها مستلزمات وجدانية وذهنية خاصة .. انها لحظات تنطلق فيها الشحنات الكهربائية الى اقصاها لتحرك الذهن والوجدان ليصبحا فى حالة طوارىء قصوى .. هى ليست كالحرفة التى حين يجيدها الانسان فانه يستطيع أن يعمل وينتج بأقل مجهود انفعالى وذهنى ..

وباستعمال التعبيرات الطبية النفسية فان الفنان فى أثناء لحظات الخلق يصبح فى حالة توتر .. لابد ان تكون حبال الاعصاب مشدودة على آخرها فى هذه اللحظات .. وهو أى الفنان

لا يملك حرية شدها حين يريد .. ولو أن الجهاز العصبي للفنان تشريحيا وفسيولوجيا لا يختلف عن الجهـاز العصبي للانسـان العادى الا أنني أعتقد أنه يعمل بشكل مختلف تماما وانه يتعرض لتغيرات وأحوال لا يتعرض لها بقية الناس وان هذه الاحوال لاشك تترك آثارها ربما المزعجة على أعصاب الفنان ..

اذا كان الوضع كذلك فلابد أن المؤثرات التى يتعرض لها الفنان تكون ذات تأثير خاص عليـه ويتفاعل معها بشـكل يختلف عن الانسان العادى .. هل لهذا السبب يكتئب الفنـان أو يضطرب بشكل ما نفسيا وأن درجة اكتئابه واضطرابه تكون بشكل أعمق .. أم أن الاضطراب النفسي هو اضطراب أولى ينشـأ من داخل الفنان وليست له علاقة بالمؤثرات الخارجية ، وانه اذا كانت حياة هؤلاء الفنانين غير طبيعية وسلوكهم يبدو شاذا أحيـانا فان ذلك راجع لاضطرابهم الاولى الداخلى وبذلك لا تستقيم حيـاتهم مثـل حياة بقية خلق الله .. هل الموسيقى الحزينـة أو المتفائلة التى يبدعها هؤلاء الناس تعكس حالتهم المشـابهة فعـلا وهم يقومون بانتاجها .. أم أنهم بما لهم من خبرة بالاكتئـاب والانبسـاط يستطيعون بسهولة أن يحقنوا هذه الاحاسيس فى أعمالهم وليس من الضرورى أن يكونوا هم فى هـذه الحالة الانفعالية .. اننا كمستمعين ينتقل الينا الاحساس بالحزن ونحن نسـتمع الى عمل موسيقى حزين ويحدث العكس اذا استمعنا الى عمل يتسم بالمـرح والتفاؤل .. فهل يمـكن للفنان الذى حـرك أحاسيسنا بهذه الانفعالات أن يقوم بابداعها وهو فى حالة انفعالية مختلفة وأنه فقط أجاد حقن أو شحن هذا العمل بهذا الاحساس من رصيده السابق .. انني شخصيا لا أتفق مع هذا الرأى والذى يقترحه ترثون فى كتابه .. رأيى فى هذا الموضوع أنه ليس من الضرورى أن يكـون الفنان فى حالة حزن شـديد أو انشراح طاغ ليعكس لنا هـذا فى أعماله ، ولكنى أعتقد أنه يكون فى حالة وسط .. حالة فيها المزيج من كلا الانفعالين .. حالة غريبـة لمزيج عجيب من الحزن الذى لا يطفىء حيويته والابتهاج الذى لا يفسد رؤيته الجـادة العميقة ويكون ذلك مصحوبا بالقلق والتوتر .. حالة كما قلت لا يمكن أن يستشعرها الا الفنان وقد يستطيع وفى الغـالب لا يستطيع أن يصفها لغيره أو حتى يحددها لنفسه ..

ومادامت كل الاعمال الابداعية الخلاقة لها محتوى فكـرى سواء

كان رسما أو موسيقى أو كتابة أو نحتا فانه يحرك لاشعوريا وجدانه حسب المضمون الفكرى لعمله وبذلك يتواءم الانفعال ويتزاوج مع ما يريد أن ينقله لنـــا من مضـــمون ٠٠ أو بمعنى آخر ينسجم المضمون الفكرى مع الانفعال ٠٠ وفى هذه الحالة لا يصبح الانفعال حزنا أو انشراحا وعاء لهذا الفكر أو لا يصبح الفكر وعاء للانفعال ٠٠ بل هى عملية انصهار كامل ٠٠ ولهـــذا فان الاعمال الفنية المجيدة الخالدة هى التى تحرك أذهاننا ووجداننا فى نفس الاتجاه

عزيزى الفنان ٠٠ رغم أنك مصدر من مصادر المتعة البالغة فى حياتنا ٠٠ رغم أنك تقدم لنا السعادة من نفسك ومن أعصابك ومن صحتك ومن حياتك ٠٠ رغم أنك تقدم لنا ما يثير سرور عيوننـــا ونشوة آذاننا ومتعة عقولنا فتتحرك قلوبنـــا بالبهجة وتسترخى أعصابنا وعضلاتنا ٠٠ رغم كل هذا فنحن لا نرحمك ٠٠ عيوننا وآذاننا ثم السنتنا وراء كل ما تعمـــل ٠٠ نبحث فى حياتك ٠٠ نفتش عن أسرارك ٠٠ نتندر بأطوارك الغريبة ٠٠ فهذا قدرك وهذه هى رسالتك المقدسة ٠٠ رسالة الشمعة التى تحترق لتبعث الضوء فى العقول وتبعث الدفء فى النفوس ٠٠





● الاعـدام ●

حبل المشنقة حول عنق مريض

انسان يعرف أن عمره سينتهى بعد أيام .. يا لحكمة المولى عز وجل حين أخفى علينا ساعة الموت .. ترى كيف يشعر هذا الانسان .. أى تغيير يطرأ على تفكيره ووجدانه وادراكه .. كيف يشعر بنفسه .. كيف يشعر تجاه حارسه .. كيف يأكل .. كيف ينام .. كيف تعمل معدته وقلبه وكبده .. ما هو تأثير هذا الموقف الفريد على نفسه وجسده ... هل يتجمد احساسه .. هل يتعطل فكره .. هل يصاب بالهستيريا الانفصالية فينسحب مخه من الواقع وينفصل تماما عن نفسه .. هل ينشط جهاز الخداع الموجود فى داخلنا جميعا فيتوهم أنه فى حلم طويل وأنه فى انتظار أن يستيقظ ويجد نفسه على فراشه فى منزله .. هل ينشط جهاز الخداع فيعيش فى ظلال وهم أن معجزة ما لابد أن تحدث وأنه أبدا لن يساق الى الموت ..

ان الملازمين لهم فى هذه الفترة يحكون أشياء غريبة عنهم .. يحكون عن اختفاء عصبيتهم وقلقهم واكتئابهم ، تلك الاعراض التى صاحبتهم قبل وأثناء المحاكمة .. يحكون عن هدوئهم المباغت الغريب .. فينامون بعمق ويزداد وزنهم ويتلذذون بالاطعمة الفاخرة التى يطلبونها .. يهتمون بما تاتى به الصحف ويقرأون الكتب .. هل هى مقدرة فائقة ـ موجودة عند كل انسان ـ بالاستسلام والتسليم بالواقع حتى ولو كان مخيفا ..

هناك لحظات وأحوال نفسية تمر بالانسان لا يمكن لاحد أن يدرك كنهها الا اذا عاشها .. وليس كل ما يشعر به الانسان بقادر على التعبير عنه .. لو كان فى الامكان للانسان أن يسجل مشاعره

كما يحسها داخله وفي حينها لامكن لنا ان نعرف كيف يشعر المريض عقليا ،كيف يشعر المكتئب في لحظات ما قبل الانتحار ، كيف يشعر الفنان وكيف يشعر الانسان الذى يعرف يقينا انه سيساق الى حبل المشنقة ..

وفجأة يفتح باب الزنزانة .. وتدل وجوه القادمين على أن الساعة قد حانت .. انها مسألة دقائق .. يقول حارسه الملازم له ان هذه لحظة الانهيار .. أول شيء يرتجف هو .. عيناه تظل ثابتة للحظات ثم تزوغ فى كل اتجاه .. نادرا ما تنزل دموع .. بالقطع ليست لحظة حزن ، فالانسان الذى تهبط عليه صاعقة أو ينهار به منزل أو تغرق به سفينة أو تندفع نحوه سيارة مجنونة لا يبكى .. فلحظات الهلع لا يصاحبها بكاء ، فالدموع تحتاج الى وقت لكي تتكون ثم تنساب .

ونادرا أيضا ما يجرى أو يقاوم .. فالاوصال تكون متجمدة .. ونادرا ما يقول شيئا .. ربما تسمع منه همهمة غير مفهومه .. وكلمات مبعثرة لا معنى لها .. فأين هنا العقل الذى يحرك اللسان بكلمات مترابطة ذات معنى .. ماذا يقول ولمن يقول .. وتمسك به الايدى لتصاحبه الى الخارج .. ولا يمشى أكثر من خطوتين ثم يخذله الجهاز العصبى الحركى تماما .. وفى معظم الأحوال يقع على الارض فترفعه الايدى وتمسك به وتدفعه هذه المرة ولكنها تضطر فى النهاية الى سحبه وجرجرته .. ولكنه أبدا لا يقاوم .. وما قد يبدو على أنه مقاومة هو فى الحقيقة حالة ارتخاء تام فى كل جسده بعد أن تجمد للحظات .. ويهبط موكب الموت الى ساحة لا يرى منها أى شيء رغم أنها أعدت رسميا من أجله .. أعدت فيتهيأ لمن يراها دون أن يعرف سرها أنها تأهبت لاحتفال قومى .. جنود وضباط وأعلام وصمت رهيب وعيون مبحلقة .. يقول الملازمون له والذين لازموا مثله كثيرا أن معظمهم فى هذه اللحظات وحين يشاهدون الحبل المتدلى ترتفع عيونهم الى أعلى مخاطبين رب السموات والارض .. أما طلبا للمغفرة أو لرفع شكوى أخيرة بأنهم مظلومون .. ويقترب من يسأله هل من رغبة أخيرة .. يا للغرابة .. ماذا يمكن أن يطلبه انسان فى هذه اللحظة .. ويقترب رجل الدين .. ولا أدرى ماذا يمكن أن يقول لانسان ليس فى حاجة الى وسيط بينه وبين السماء فهو بعد لحظات سينتقل بشخصه الى هناك .. وتلتف عصابة حول عينيه وهما فى الحقيقة لا تريان شيئا .. ثم يلتف الحبل الغليظ ويحدد انسان لانسان

آخر أن حياته سوف تنتهي بعد عشر ثوانٍ وإذا أراد أن يعبث يستطيع أن يمدها عدة ثوان أخرى ..

ويتدلى الجسد الشقى وتصعد روح الى السماء يعلم الله وحده ماذا جنت ولماذا جنت ..

وقد يعلم من في الأرض ماذا جنت وان كان هذا ليس مؤكدا مائة في المائة في كل الاحوال فالانسان مهما أوتى من قدرة وخبرة لا يستطيع أن يعرف كل الحقيقة ولكنه من المؤكد ـ في نظرى ـ لا يعرفون لماذا جنت .. وكان هذا هو موضوع رسالة الدكتوراه التى اخذتها .. والرسالة تبدأ بكلمة .. لماذا .

لماذا يقتل الانسان أخاه الانسان .. يا لغرابة النوع البشرى .. هبط الانسان من السماء الى الارض بسبب الخطيئة .. وحين تكونت أول صلة قرابة بشرية على الارض قتل الاخ أخاه .. ومن يومها وحتى اليوم وكل يوم يقتل انسان انسانا آخر ..

قضيت ثلاث سنوات متنقلا بين ليمان أبى زعبل حيث القتلة من الرجال وسجن القناطر حيث القاتلات من النساء ومستشفى العباسية للامراض العقلية حيث القتلة والقاتلات السعداء الذين أعفوا من العقاب بسبب المرض العقلى .. فحصت أكثر من مائتى قاتل وقاتلة طبيا ونفسيا .. وضعتهم تحت جهاز رسام المخ الكهربائى لاعرف أى مخ هذا الذى يمكن أن يقتل ..

ماذا كانت نتيجة البحث .. ؟ النتيجة أن القتلة والقاتلات فى السجون يجب أن يحولوا فورا الى المصحات العقلية .. أما الذين شنقوا فعلا ومازالوا يشنقون حتى هذه اللحظة فليرحمهم الله الى أن تلغى عقوبة الاعدام فى بلدنا كما فعلت كل الدول المتحضرة ..

تصوروا أن ٦٠٪ من القتلة والقاتلات أثبت رسام المخ الكهربائى وجود موجات كهربائية غير طبيعية فى أمخاخهم ..

بعض القتلة مصابون بمرض الفصام « الشيزوفرينيا » .. من بين أعراض هذا المرض العقلى التبلد الوجدانى .. أى أنه لا ينفعل .. هذا الانسان قد يقتل أى انسان حتى أباه أو أمه لأتفه الاسباب ..

من أعراض الفصام أيضا الاحساس بالاضطهاد كان يشعر أنه مراقب مضطهد وأن هناك من يحاولون ايذاءه أو قتله ولهذا فقد يقتل من يتوهم أنهم سوف يقتلونه أو يضطهدونه .. وأشهر قاتل فى التاريخ والذى كان صاحب الفضل فى ظهور القانون الانسانى برفع العقوبة عن القتلة المرضى كان مصابا بهذا المرض ، ولقد سمى

هذا القانون باسمه .. انه « الانجليزى ماجنوتن » الذى كان يشعر أن رئيس وزراء بريطانيا يضطهده شخصيا ولذا حاول قتله فأخطاه وقتل سكرتيره الخاص .. وأثبت الاطباء انه مريض وانه ارتكب جريمته تحت تأثير مرضه وهو الشعور بالاضطهاد .. ومن يومها ظهر قانون ماجنوتن في عـــام ١٨٤٣ والذى يقضي ببراءة القاتل وعلاجه اذا ثبت انه يعانى من مرض عقلى ..

بعضهم تطارده الهلاوس السمعية التى تأمره بقتل شخص معين وأحيانا تأمره بقتل نفسه وهذه أحد أســـباب الانتحار في مرض الفصام . بعضهم كان مصابا بمرض الاكتئاب وخاصة في النساء .. هؤلاء يقتلون عادة أولادهم .. انها الجريمة التي تقف لها شـــعور رؤوسنا جميعا .. هل يعقل أن أما تقتل صغارها .. ؟ لابد أنها انسانة شريرة .. الحيوان لا يمكن أن يقتل صغاره بل يستميت في الدفاع عنهم فكيف يقوى الانسان على هذا .. انها امرأة تجردت من عواطفها .. ولكن فى الحقيقة انها تجردت من عقلها .. انها مريضة بالاكتئاب .. ولقد قتلت أولادها ليس بدافع الشر ولكن بدافع حبها لهم ..

المكتئب يرى الحياة سوداء قاتمة .. يراها مأساة ومعاناة .. وشقاء .. ولهذا فان المكتئب يقتل أعز الناس لديه لينقذهم من العذاب .. من الحياة .. ثم يحاول بعد ذلك أن يقتل نفسه أو تقتل نفسها ..

بعضهم كان مصابا بمرض الصرع .. هـــذا المرض قد يسبب أعراضا عقلية شبيهة بمرض الفصام .. وقد يأتى على شكل نوبات يضطرب فيها وعى المريض ويضطرب عقليا وقد يقدم على القتل دون هدف واضح ..

بعضهم كان مصـــابا بالتخلف العقلى .. بانحطاط شديد فى قدراتهم الذكائية .. وهؤلاء نوع غريب من القتلة .. انهم لايقتلون لدوافع شخصية بل يستأجرون للقتل .. يقعون تحت تأثير آخرين يدفعونهم لاى نوع من الجرائم .. ونسبة مرتفعة من القتلة (٣٠٪) كانوا مصابين باضطراب في الشخصية (الشخصية السيكوباتية) وهذا هو النوع الوحيد من القتلة الذى يزج به في الســـجون فى الدول المتحضرة التى ألغت عقوبة الاعدام .. فهم ليسوا مرضى فعلا ولكنهم ليسوا أسوياء .. والطب يقف عاجزا أمام هذه الشخصية ومسبباتها .. هل هى عوامـــل وراثية أو تكوينية أم هى عوامـــل بيئية .. ان نسبة عالية منهم أثبت رسام المخ الكهربائي أن لديهم

اضطرابا أو خللا فى موجات المخ ·· بعض الابحاث فى العديد من المراكز العلمية فى العالم أثبتت أن خلاياهم تحتوى على اشكال غير طبيعية من الكروموزومات ·· بعض الابحاث وبعضها آجرى فى مصر اثبت أن بصمات أصـــابعهم لها شكل خاص يختلف عن الشكل الطبيعى ·· بعض الابحاث الحديثة (غير مؤكده) أثبتت أن لديهم اضطرابا هورمونيا خاصا · هؤلاء الناس بعد خروجهم من السجن يعودون الى سلوكهم الاجرامى مرة أخرى ·· اذا فالسـجن ليس علاجا لمثل هذه الحالات ·· أي أنه يفقد وظيفته كوسيلة للردع ·· وظيفته هنا تقتصر على أنه يحمى المجتمع منهم ·· فى بريطانيا الان محاولات لوضعهم فى مكان خاص ·· ليس هو بالمستشفى وليس هو بالسجن ·· أماكن تسمى « وحدات الامن الوسطى » أى انهـا وسط بين السجن وبين المستشفى ·· أماكن تحاول أن تسـاعدهم عن طريق العلاج النفسى الاجتماعى وفى نفس الوقت تحجزهم عن المجتمع

وهناك من يقتلون بسبب الثأر ·· ونسـبتهم مرتفعة ·· وهم ليسوا مرضى بالمعنى المفهوم لكلمة مرض ·· ولكن من وجهة نظر الطب النفسى فان الذى يقتل بهدف الثأر لابيه أو أخيه هو انسـان تعرض لعملية غسـيل لمخه ليس مسئولا عنها ·· انه المجتمع بعاداته وتقاليده ·· منذ أن كان طفلا يتكون فى مخه ارتبـاط شرطى لمعنى الرجولة ·· انه يصـبح عارا على اسرته اذا لم يأخـذ بالثأر ·· يعرف مقدما أنه سيسجن أو يعدم ولـكنه يكون مدفوعا بكل من حوله (حتى أمه) لان يقتل ليدفع هذا ذلك الارتبـاط الشرطى الذى تكون فى مخه ضد ارادته منذ أن كان طفلا ·· ولقد عوقب الآف من هؤلاء أما بالسـجن أو بالشنق ولم تختف جريمة الثأر حتى الان من مجتمعنا ·· انها جريمة المجتمع وليست جريمة افراد ·· جريمة الجهل والتخلف ·· جريمة سـببها أن ٩٠٪ من هذا الشعب لايقرأون ولايكتبون ولهذا تظل عقولهم مظلمه كسواد الليل الكالح ··

نصاب بالدهشة حين تقتل امرأة ·· المرأة داخلنا جميعا مصـدر الحب والرحمـة ·· وحين نسمع عن امرأة قتلت نتساءل لاشعوريا كيف تقتل الام ·· فالمرأة تحمل فى جسدها الرحم ·· والرحم مشتق من الرحمة ·· هذا الرحم يشـ[illegible] الحياة ، ويحافظ عليها ويعطيها الاسـتمرار ·· وأو[illegible]

استمرار الحياة تعطيها المرأة من ثديها وبين ذراعيها ٠٠ اذن فالمرأة بحكم تكوينها الفسيولوجى ووضعها التاريخى منذ بداية الخليقه هى مصدر الحياة ٠٠ وهى لكى تؤدى هذه الوظيفة يجب أن يكون وجدانها على أعلى درجة من الاكتمال ٠٠ أى لابد أن تتمتع بحظ أوفر من الحنان والرحمة والحب ٠٠ ولهذا فالمرأة أكثر عاطفة من الرجل ٠٠ المرأة يعلو لديها سلطان العاطفة فوق سلطان العقل ٠٠ ألمس هذا أحيانا فى العيادة النفسية ٠٠ فى أثناء مباشرتى لطفل متخلف عقليا لا أمل فى شفائه أجد الاب فى صراع بين رغبته فى أن يستمر ابنه فى الحياة رغم تخلفه العقلى وبين أن يموت لان فى ذلك راحة له ٠٠ بينما لا يكون لدى الام الا شعور واحد فقط هو أن يستمر ابنها فى الحياة رغم تخلفه العقلى ٠٠ الاب فى هذا الموقف يغلب عقله على عواطفه ٠٠ أما الام فان عاطفتها هى التى تفرض نفسها بدون منازع وتعلو فوق عقلها ٠٠ اذن لماذا تقتل المرأة ٠٠ ؟

تقتل المرأة حينما تكون مصابة باحد الامراض العقلية السابق ذكرها كالفصام أو الاكتئاب أو عندما تكون مصابة بالصرع أو التخلف العقلى ٠٠ شأنها فى ذلك شأن الرجل ٠٠ القتل هنا يتم دون دافع أو هدف معين ٠٠ دون ما سبب ٠٠

والمرأة التى تقتل زوجها لتتزوج من عشيقها هى امرأة مصابة باضطراب الشخصية ٠٠ امرأة سيكوباتية ٠٠ ولكنى صادفت نوعا آخر من النساء القاتلات ٠٠ لم يكن هناك مرض عقلى ٠٠ لم يكن هناك اضطراب فى الشخصية ٠٠ لم يكن هناك عشيق ٠٠ بل كان هناك زوج خائن ٠٠ زوج هجرها لغيرها ٠٠ وأيضا زوج حطم قلبها وحياتها باهاناته وضربة وكراهيته ٠٠ المرأة فى كل هذه المواقف استبدت بها العاطفة ٠٠ عطلت عقلها وتحكمت فى سلوكها وحولتها الى قاتلة ٠٠

الحب هو حياة هذه المرأة ٠٠ وحينما ينهار الحب تنهار حياتها وينتهى أو يجب أن ينتهى كل شىء ٠٠ المرأة فى هذه الحالات تقتل [illegible] الذى أحبته ٠٠ تقتله لخيانته ٠٠ خيانة الحب تحطم قلبها و[illegible] مشاعرها ٠٠ حين يظهر لها كراهيته تسود فى عينيها الحياة ٠٠ والمرأة بحكم تكوينها ووظيفتها انسان صبور ٠٠ تحتمل كثيرا وبالذات من الرجل الذى تحبه ٠٠ فالمرأة أكثر احتمالا من الرجل [illegible] وهى لاتصل الى هذه الحالة الا بعد طول معاناه ٠٠وحين [illegible] حين تصاب بخيبة الأمل المطلقة ٠٠ حين تتحطم كل

الامال والاحلام فانها تتعرض للاكتئاب .. وهى حين تقتل زوجها فانها فى الحقيقة تنتحر .. الزوجة القاتلة هى زوجة منتحرة .. انها تقتل نفسها بقتلها لزوجها الذى أحبته .. فشل المرأة فى حبها، اصابتها فى عواطفها ، تحطيم حياتها الزوجية ، كل هذا معناه فشلها فى الحياة .. اذن لا داعى للاستمرار فى هذه الحياة .. هى تقتل نفسها بقتل الذى تسبب فى فشل هذه الحياة .. انها العاطفة التى تعلو فوق كل شيء عندها ..

الرجل يقتل زوجته الخائنة لكبريائه الجريحه ولشرفه الاجتماعى .. وهو يختار لحظة تلبس ..

تقرير مصلحة الامن العام يقول أن المرأة أكثر عنفا وقسوة من الرجل فى أسلوب القتل .. وأعتقد أن طريقتها فى القتل لاتعبر عن عنفها وقسوتها الا اذا كانت ذات طبيعة سيكوباتية .. الرجل يقتل فى لحظة انفعال وبطريقة اندفاعية .. اما المرأة فهى تخطط لعملية القتل ولهذا يبدو فيها العنف والقسوة .. وفى أغلب الحالات التى درستها كانت القاتلة هى التى أبلغت عن جريمتها .

وبعمل دراسة مقارنة بين دوافع القتل عند المرأة المصرية والمرأة الاوربية والامريكية وجدت أن أسباب القتل لدوافع وجدانية كخيانة الزوج تقل كثيرا فى المرأة الاجنبية .. ولعل السبب يرجع الى أن الحياة الزوجية وحب الزوج ليسا هما كل شيء فى حياتها .. فاهتمامها بدراستها أو بعملها وحياتها الاجتماعية يكون أهم لديها من الحياة الزوجية .. كما أن قدسية الحياة الزوجية ليست مثل ماهى عندنا ، وأيضا الخيانة الزوجية لم تصبح من الاشياء المزعجة فى هذه المجتمعات وهذا يرجع الى الحرية الجنسية الزائدة التى أفسدت حياتهم ووجدانهم ..

والسؤال الذى قد يخطر على ذهن القارىء هو لماذا يعاقب بعض القتلة رغم أنهم مرضى وفى نفس الوقت يحول البعض الآخر الى المصحات العقلية بسبب المرض أيضا ..

والاجابة أن بعض القتلة يحولون الى المصحات العقلية لان المرض العقلى يكون واضحا عليهم وأيضا لان لديهم القدرة المادية لانتداب محام بارع الذى ينتدب بدوره طبيب نفسى لاثبات مرض القاتل .. أما الذين يعاقبون بالشنق أو يزج بهم فى السجن فبالرغم من اصابتهم الفعلية بالمرض العقلى الا أن أعراض المرض لاتكون واضحة .. وهذه هى مشكلة المرض العقلى أحيانا .. فكم من المرضى العقليين

يعيشون بيننا دون أن تبدو عليهم أى علامات غير طبيعية ٠٠ وأيضاً لانهم لايملكون مايدفعونه للمحامى وللطبيب النفسى لكى يثبت حالتهم ٠٠ وهكذا يكون العجز المادى وانخفاض القدر الاجتماعى سببا فى شنق أو سجن انسان ولعله لنفس السبب حرم من فرص العلاج حتى تفاقمت حالته وأدت به الى ارتكاب عملية القتل ٠٠ وكم من الاف المرضى يعانون بسبب عجزهم المادى ٠٠ وفى بعض الاحيان ينتدب الطبيب النفسى الذى يؤكد على وجود الاضطراب العقل لدى القاتل ولكن المحكمة لا تأخذ بتقريره لان القاتل لاتبدو عليه أى أعراض ظاهرية ٠٠

كما أن المحكمة تنتدب محاميا لكل متهم فقير ٠٠ فاننى اتمنى أن تنتدب طبيبا نفسيا لكل قاتل ٠٠ فى هذه الحالة أؤكد أن ٧٠٪ من القتلة سيتحولون الى المصحات العقلية ٠٠



الزواج فى العيـادة النفسية



الزواج علاقة بين رجل وامرأة قررا أن يعيشا معا طوال العمر ، لان حكمة الله اقتضت لاستمرار الحيـــاة أن يلتقى الرجل والمرأة لتتعاقب الاجيال ⋅⋅ ولكن الحيوان يؤدى هذه الوظيفة بدون زواج ⋅⋅ ولأن الله خلق فى الانسان العقل، وخلق فيه الوجدان والعاطفة، فان العلاقة الزوجية ليس هدفها الوحيد الانجاب وحسب ⋅⋅ هذه العلاقة بوجه خاص تحكمها ثلاثة جوانب :

(١) الجانب البيولوجي •• وهو العلاقة الجنسية التى ينتج عنها الانجاب •

(٢) الجانب الوجدانى •

(٣) الجانب الفكرى •

هذه الجوانب الثلاثة مرتبطة بعضها ببعض ، فلا يمكن فصل الجانب البيولوجى عن الجانب الوجدانى •• ثم لا يمكن فصلهما عن الجانب الفكرى ••

إذن فالعلاقة الزوجية لها شكلها وسماتها الخاصة ، وتختلف عن أى علاقة انسانية أخرى ، كعلاقة الآباء بالابناء ، أو علاقة الاخوة أو الاصدقاء ••

ولو نظرنا الى الكتب السماوية جمعاء ، فسوف نجد أنها وصفت العلاقة الزوجية بأنها علاقة مقدسة •• والتقديس هنا معناه الاحترام والعمق والجدية •• معناه أنها علاقة سامية ورفيعة •• الزوج يسكن الى زوجته ، والزوجة تسكن الى زوجها •• وهذا يعنى أن فى الحياة الزوجية الامان والسكينة وراحة البال وذلك بفضل المودة والرحمة ••

ولهذا فان قرار الزواج هو من أصعب القرارات التي يتخذها الانسان فى حياته •• وانه لضمان استمرار قدسية هذه العلاقة وتحقيق الهدف منها وهو السكينة والسعادة فان الاختيار يجب أن يقوم على أسس سليمة ودراسة موضوعية ••

والاساس فى تقديرى هو الحب •• ولكن هل الحب هو من فعل الوجدان فحسب •• أم أن الحب هو حالة وجدانية وعقلية معا ••

تعريف الحب عندى هو الالفة الروحية والفهم العميق المتبادل •• والالفة الروحية تسبق مرحلة الفهم •• فمثلا يلتقى رجل وامرأة لاول مرة فيشعران مبدئيا أن هناك نوعا من الالفة والائتناس بينهما •• ثم تأتى بعد ذلك مرحلة التفاهم ومعناها أن يشعر كل منهما أنه تغلغل فى أعماق الآخر واقترب منه نفسيا وعقليا ، وأصبح قادرا على فهم نفسيته وطبيعته وأحاسيسه ، وأنه حدث نوع من الانسجام بينهما ، وهذا بالتالى يؤدى الى مزيد من الالفة الروحية •• اذن فالعلاقة تبدأ بنوع من الالفة المبدئية ثم تعمق هذه الالفة بالتفاهم المتبادل •• هذا التفاهم يصل الى أقصى مداه اذا حدث نوع آخر من الالفة •• وهى الالفة الفكرية أو الذهنية ، وهى تمثل قمة الارتباط ••

هناك نوع من العلاقات بين الرجل والمراة يتوقف عند حد المتعة البيولوجية الحسية ٠٠ وهناك نوع أرقى يرتبط فيه الجـانب البيولوجي بالجانب العاطفي أو الوجداني ٠٠ أما أسمى العلاقات فهي التي يرتبط فيها ويمتزج الجسد والوجدان والعقل ٠٠ المتعة الجسدية والعاطفية لا تكتمل الا اذا صاحبها المتعة الذهنية ٠٠

هذا في تصوري هو شكل الحب الزوجي ٠٠ هو مزيج من المتعة الجسـدية والعاطفيـة والذهنيـة ٠٠ وهذه هي العـلاقة المقدسة الحقيقية التى نصت عليها الكتب السماوية لتحقيق سعادة الانسان في الحياة ، ولانجاب الاجيال السليمة نفسيا وعقليا وعضويا ٠٠

والعلاقة الزوجية كأى عـلاقة بين اثنين من البشر ، تواجهها صعاب ومشـاكل وأزمات ٠٠ والصورة المتكررة التى أراها في العيادة النفسية هي حالات الفتور والملل التى قد تحدث بين الزوجين في رحلة العمر ٠٠

وفي بعض الكتب والمجلات نقرأ مواضيع عن الفتور الجنسي ، وأخرى عن الفتور العاطفي ، وثالثة عن الفتور الذهني بين الزوجين ٠٠ وعلميا هذا خطأ ٠٠ فالفتور لا يمكن أن يصيب أيا من هـذه الجوانب دون أن يصيب الجوانب الاخرى ٠٠ فالجنس والعاطفة والفكر تكون وحدة واحدة لا يمكن تجزئتها ٠٠

والفتور الذى يصيب الحياة الزوجية نوعان :

١ ــ فتور صحى ٠٠ وقـد يعجب البعض كيف يكون الفتـور صحيا ٠٠ وهذا سوف أوضحه بالتفصيل ٠٠

٢ ــ فتور مرضي ٠٠ وهو عرض منذر يعنى أن هناك اختلالا ما، وتصدعا في الحياة الزوجية كالصداع الذي ينذر بوجود ورم في المخ ، أو آلام المعدة التي تنذر بوجود قرحة ٠٠

بالنسبة للنوع الاول من الفتـور ، والذى أطلقنا عليه الفتور الصحي ، فأنا أرى أنه شيء طبيعي بل وضروري ٠٠ ولننظر الى الحياة نفسها وتواحيها الطبيعية ٠٠ سنجد أن هناك فصولا أربعة في السنة ، يتغير فيها الجو من برد الى حر الى اعتدال ٠٠ فنحس ببهجة وجمال الربيع بعد برد الشتاء ٠٠ نحس برقة الخريف بعد حر الصيف ٠٠ نحس بروعة الفجر بعد ظلام الليل ٠٠ نحس بلذة الراحة بعد الاجهاد الجسمي أو الفكرى ٠٠ نحس بنشوة الاسترخاء بعد أن نمر بفترة قلق ٠٠ لو أن السنة كلها ربيع لما أحسسنا بجمال الربيع ٠٠ هكذا الحياة ٠٠ لا يمكن للاشياء أن تمضى في خطوط مستقيمة او على وتيرة واحدة ٠٠

ولهذا فمن الضرورى حدوث فترات فتور في حياة أى زوجين ..
فترات تهبط فيها الرغبات الجسدية والمعنوية والفكرية .. انها فترات مؤقتة يعقبها تجديد وانطلاق واستئناف للحياة بنشوة ورغبة .. وكما قلت فانها فترات مؤقتة تحدث بشكل طبيعى وتلقائى ، وتزول أيضا بشكل تلقائى بعد فترة وجيزة ..

ومن الاخطاء الفاحشة أن بعض الناس حددوا لها سنوات معينة فى عمر الحياة الزوجية كالسنة السابعة مثلا .. لا توجد سنوات اسمها السنوات الحرجة .. فترات الملل والفتور تحدث فى كل سنة وفى كل وقت ، وليس لها أسباب أو ميعاد محدد ..

نصيحتى لكل زوجين ألا ينزعجا أو يخافا من هذه الفترات ..
ويجب أن يدركا أنها فترات طبيعية ، وتزول تلقائيا اذا كان هناك حب حقيقى بينهما ..

أما الفتور المرضى يعنى أن هناك اضطرابا جوهريا فى صميم العلاقة الزوجية .. هذا الاضطراب لا يأتى بعد مضى وقت معين من الزواج أو نتيجة لاسباب جديدة طرأت على الزوجين ، ولكن الاضطراب موجود منذ البداية .. منذ أن تعارفا واختارا أن يرتبطا .. الزواج القائم على أسس غيرسليمة هو الزواج المعرض باستمرار الى التصدع ، والذى يأخذ فى البداية شكل الفتور والملل .. هذا الزواج لم تتوافر فيه منذ البداية الاسس التى حددناها من قبل .. لم تتوافر فيه الالفة الروحية.. لم يتوافر فيه الارتباط العاطفى الوجدانى .. أو لم يرتق الى الانسجام الذهنى .. بمعنى شامل لم يكن هناك حب حقيقى منذ البداية .. ذلك الاساس المتين الذى يستطيع أن يواجه أعاصير الحياة .. تماما كالعمارة التى ترتفع بدون أساس قوى عميق فى الارض .. هذه العمارة تصبح آيلة للسقوط تحت أى ضغط أو اهتزاز .. ولا فرق بين طلاق يحدث بعد فترة وجيزة من الزواج ، أو طلاق يحدث بعد فترة طويلة ..
هناك زواج قد يستمر بدون حب منذ البداية أو تحت تأثير حب وهمى غير حقيقى .. يستمر على حساب سعادة الطرفين ، وقد ينهار فى أى لحظة وتحت تأثير أى ظروف .. ويزحف الفتور تدريجا .. ويستمر لمدة طويلة ويؤدى الى اضطراب العلاقة الجنسية ، والعداء بين الزوجين ، وما ينتج عنه من شجار دائم وعدم استقرار ، ويشمل الطرفين احساس دائم بالمرارة والتعاسة .. لا يوجد طلاق فعلى ، ولكن الزوجين يكونان فى حالة طلاق روحى .. والطلاق الروحى هو أسرع أنواع الطلاق حدوثا .. فهو

قد يحدث منذ الليلة الاولى ٠٠ وقد يأتي الطلاق الرسمي بعده بمدة طويلة ، وقد لا يأتي أبدا ٠٠

كم من بيوت تعيش فعلا في حالة طلاق روحي ، ولهذا تدخل العلاقة الزوجية العيادة النفسية أحيانا ٠٠ والمرأة تأتي قبل الرجل ٠٠ وهذا وضع متوقع في مجتمعنا ٠٠ فالرجل لما له من حريات مطلقة يستطيع من خلالها أن يسعد بوقته خارج نطاق العلاقة الزوجية لا يعاني الا متأخرا ٠٠ ونادرا ما تشكو المرأة التي تدخل العيادة النفسية بسبب تعاستها الزوجية بشكل مباشر ٠٠ عادة ما تكون شكواها في شكل قلق أو اكتئاب ٠٠ أو شكوى جسمانية ٠٠ والشكوى الاخيرة أصبحت منتشرة الى حد كبير لدى كثير من النساء ٠٠ فهي تشكو من الصداع أو الدوخة ، أو الآلام المنتشرة في كل أجزاء جسمها ٠٠ تشكو من معدتها ، من اضطراب الدورة الشهرية ٠٠ تتردد على العديد من الاطباء دون جدوى ٠٠ وحتى بعد أن تتردد على العيادة النفسية ، وتتعاطى العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب ، فانها لا تشفى من معاناتها الجسدية ، والسبب أنها لا تريد أن تشفى ٠٠ فمعاناتها الجسدية تحقق لها أكثر من فائدة ٠٠ فذلك يساعدها أولا على التهرب من التزاماتها الزوجية التي أصبحت عبئا ثقيلا عليها ٠٠ يساعدها على الهروب من سرير الزوجية التي أصبحت تكرهه ٠٠ يساعدها على أن تهرب من نفسها ٠٠ من همومها ، وتحصر اهتمامها في آلامها الجسدية ٠٠ وثمة فائدة أخيرة وهي جذب اهتمام وعطف الزوج ٠٠ ولاننا بمجتمع مازلنا بعد لا نستوعب معنى أن يتألم انسان نفسيا ٠٠ ما زلنا نستهين بكلمة قلق أو اكتئاب ، لهذا فان تحويل الالم النفسي الى ألم جسدي يصير مقبولا ويستوجب العناية والاهتمام ٠٠ وكلهن يعانين من الفتور الجنسي والذي بدأ مع بداية المشاكل ٠٠ والعقاقير لا تفيد في مثل هذه الحالات ٠٠ ويصبح من الضروري استدعاء الطرف الآخر للعيادة النفسية لممارسة ما يسمى ((بالعلاج الاسرى))

ومن خبرتي أن نسبة النجاح في علاج مثل هذه الحالات ضئيلة ، وذلك لعدة أسباب ٠٠ أهمها ان الزيارة للعيادة النفسية تأتي متأخرة جدا ٠٠ بعد سنوات من المشاكل والخلافات ، تنقطع بسببها كل الروابط النفسية بينهما ، فلا يجد الطبيب ما يصله حيث يكون ما يحمله كل منهما تجاه الاخر هو الكراهية المتخفية ٠٠ السبب الآخر لعدم نجاح علاج مثل هذه الحالات هو أن كلا من الطرفين يحمل الآخر المسئولية كاملة في فشل العلاقة وتصدعها ٠

كلا منهما يرى نفسه على حق ·· والسبب بديهى جدا ، وهو أن هناك اختلافا وتناقضا في الشخصيات ·· هناك شخصيات لايمكن أن تنسجم مع بعضها في اطار العلاقة الزوجية ، خاصه مع بعض الشخصيات ·· ولو أن المسئولية أحيانا تقع كاملة على واحد منهما، وذلك في حالة المرأة ذات الشـــخصية الهستيرية ، والرجل ذى الشخصية الاضطهادية ··

وحين تكون هناك اختلافات واضحة بين الطرفين كالفارق الكبير في السن والتباين الشديد في الذكاء والمستوى الثقافى فان العلاقة يكون محكوما عليها بالفشل منذ البداية . ولا يجدى معها العلاج النفسى ··

يوجد فى بعض دول العـــالم المتحضرة مراكز علمية متخصصة تسمى « مراكز رعاية العلاقات الزوجية » ·· ويعمل بها أطبـــاء وأخصائيون نفســيون وأخصائيون اجتماعيون من كلا الجنســين ، ووظيفة هذه المراكز تقديم المشورة والنصيحة أو العـــلاج الفعلى للازواج والزوجات ، حينما يصادفون متاعب فى علاقاتهم الزوجية ·· والاسلوب المتبع هو « العلاج الاسرى » أى يشترط علاج الزوج والزوجة معا ·· والمعالج لا ينظر لاحدهما على أنه مريض ، أو أنه السبب ·· ولكن العـلاقة الزوجيـة هى المريضة ، وأن الطرفين مشتركان فى المسئولية ·· هذه المراكز تقدم أيضا النصيحة للمقبلين على الزواج ، وذلك بتبصيرهم بنوعية شخصياتهم وميزاتهم وعيوبهم، ويحددون لهم الانمـاط التى تنسجم معهم ·· كما تقدم لهم كافة المعلومات عن كل ما يتعلق بالعلاقة الزوجية ابتداء من ليلة الدخلة··

● الرجولة في العيادة النفسية ●

أحيانا أستطيع أن أتعرف على سر مجيئه وهو ما زال بعد بالبـاب ·· وأحيانا بعد دقائق قليلة من جلوسه أمامى ·· يبدو كالفاقد لكل شىء ·· مهما كان يملك ـ سلطانا أو مالا ـ فانه يشعر أنه أصبح لا شىء·· كالملك الذى فقد تاجه من على رأسه ومن هول هلعه فقد جاء ولا يصدق أن فى استطاعة أحد أن يساعده ·· كان يسمع عن مثل هذه الحالة وكان يعجب كيف يمكن أن يحدث هذا ·· أشعر به من نظرة الانكسار ·· أو من أول كلمات تجىء منه حين يقول : لا أدرى كيف أبدأ أو ماذا أقول ·· هنا أعرف أنه العجز الذى جاء به ·· وما أقسى العجز حين يصيب رجلا ·· رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل ·· وقد يجىء بعد ثانى يوم من وقوع الكارثة ·· وقد يجىء بعد شهور منعهفيها الخجل والتردد وعدم التصديق والامل فى

أن يعود الى ما كان عليه ‥ ان من أقسى الاشـياء أيضا أن يكشف الرجل عن عجزه حتى أمام الطبيب ‥

رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل ‥ هكذا تعلم منذ أن وعي الحياة ‥ هذا هو الميزان الذى يوزن به الرجال ‥ العجز معناه أن تطفو كفته فى سوق الرجال ‥

رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل ‥ هكذا يتخيل أن هذا هو الدرس الذى تتلقاه كل امرأة على يد أمها أو صديقتها قبل الليلة الموعودة أو تعرفه هي بالفطنـــة فيما بعد ‥ ولعل هذا هو ما يزلزله ‥ وهكذا يزحف شبح القلق المخيف ويستولى عليه ويحول دون شفائه من عجزه وينام ويصحو ويعيش ولا شيء يشغله ســوى عجزه ‥

ويبدأ الطبيب النفسي فى فحص رأس مريضه ‥ فأسباب العجز الرئيسية تكون فى الدماغ بعيدا تماما عن منطقة العجز ‥

قد يكون مكتئبا ‥ والاكتئاب معناه فقدان الرغبـــة ‥ فقدان الاهتمام ‥ والعجز قد يكون أول الاعراض ‥ وقد يستمر مــدة طويلة قبــل ظهور أعراض أخرى للاكتئاب ‥ مضــادات الاكتئاب تحل المشكلة فى أسابيع ‥

قد يكون قلقا ‥ القلق النفسي يكون مصحوبا باضطراب الوظائف البيولوجيــة ‥ اضطراب القــلق ‥ الصــداع ‥ الارتعاش ‥ وأيضا العجز ‥ مضادات القلق تحل المشكلة فى أسابيع ‥

قد يكون الخوف ‥ وعجز الخوف يظهر فى أول ليلة ‥ وبفعل القلق قد يستمر شهورا ‥

قد يظهر بعد سنوات من العشرة‥ وهنا تكون المسئولية مشتركة ‥ انه عجز مشــــترك ‥ انه عجز الكراهية المتخفية ‥ تتخفى الكراهية وراء ستار العجز ‥ والعجز هنا لسان حاله الذى يقول : لم أعدأحبك ‥ لم أعد راغبا فيك ‥ ان احلامى وتخيلاتى تثبت لى أنى لست عاجزا ‥ عجزى معك فقط ‥ واذا فشل الطبيب النفسى فان الحل عند المأذون ‥

قد يكون الضمير‥ فاذا كان حيا ومتيقظا فهو لايسمح الا بما هو نظيف وشريف ‥ ان سوطه يلهب الظهر ويسبب العجز ‥ اذا غافله صاحبه وحاول فى الظلام ‥ فاذا تاب وندم وعاد الى النور شفى من عجزه ‥

قد يكون للتفــاوت الكبير ‥ فهذا العجز الجزئى يصبح جزءا أو مظهرا للعجز الشــامل أمام انسانة تفدقه ذكاء أو علما أو مالا

أو سيطرة فى شخصيتها ٠٠ والحل هو أن يهرب بجلده الى من هى فى مستواه وقد يصبح نجاحه باهرا اذا هو تعامل مع من هى أقل منه ٠٠ انها قضية الرجولة بشكل عام ٠٠ الرجولة فى كل شىء ٠٠ لابد أن يكون فى الوضع الاعلى فى كل شىء حتى لا يعاوده العجز ٠٠

والغريب أن الحب قد يكون السبب ٠٠ الحب الجـارف فى شخصية رومانسية تؤله الحبيب ٠٠ ترفعه الى مستوى الملائكة ٠٠ فلا أقل اذن من أن يتصرف معها كملاك ٠٠ والملاك يعجز بالقطع فى هذا الشأن ٠٠ وغالبا ما يكون هذا العجز جزئيا ٠٠ تعالجه الايام حين يهبطان معا الى الارض ٠٠ الى عالم البشر ٠٠ هذا الانسان يفزع اذ ألحت هى ببشريتها بقول أو بحركة ، وسرعان ما يعاوده عجزه ٠٠ انها المثالية فى الحب ٠٠ أو الحب العميق ٠٠ أو الحب الذى يمتلك كل حياة العاشق بصدق ٠٠ الطبيب النفسى ينصح هنا باطفـاء الانوار ٠٠

والغيرة غير الطبيعية قد تخفى وراءها عجزا ٠٠ والعجز قد يخفى وراءه ميولا شاذة غير طبيعية ٠٠ والعلاج فى هذه الحالة صعب ٠٠

الشىء الذى قد لايعرفه كل الرجال ، أن كل الرجال معرضون لفترات عجز طبيعية ٠٠ قد تكون اجهـادا جسديا أو فكـريا ٠٠ قد يكون انشغالا زائدا ٠٠ قد تكون مشكلة طارئة ٠٠ قد يكون دواء معينا يسبب عجزا مؤقتا كعرض جانبى ٠٠ قد تكون مشكلة عضوية تعالج عند الاخصائى ٠٠

وأيضا قد تكون لاشىء ٠٠ مجرد فتـرة ركود ، أو خمود يمر بها أى عضو من أعضاء الجسد ٠٠ فالجهـاز البشرى ليس آلة تعمل بمفاتيح ٠٠ فالانسان كما يقولون لحم ودم ،وأيضا انفعالات وأفكار ومواقف ومناسبات ٠٠ وليس من شـأن طبيعة الانسان ثبـات الحال ٠٠

مصيبة هذه الحالات القلق أو الهلع الذى يعقب العجـز ٠٠ وفى استمرار القلق لايكون هناك شفاء ٠٠ ولعل سـبب القلق هو ذلك الاعتقاد « الشعبى » أن رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لارجل ٠٠ الشىء المؤسف أو الطريف أو المؤسف والطريف معا ان الطبيب هو آخر من يلجأ اليه الرجل المصاب بالعجز ٠٠ انه يذهب للطبيب بعد أن يمر على عشرات المتخصصين فى فك العمـل وحـل الربط ٠٠ يستوى فى ذلك المتعلمون وغير المتعلمين ٠٠

لماذا تتنكره المرأة دائما ؟

الفتور عند المرأة هو المقابل للعجز عند الرجل .. والغريب أن المرأة نادرا ماتشكو .. ولا يساورها الانزعاج الا بعد مدة طويلة .. وحتى اذا باحت لصديقه فانها نادرا ماتلجأ للعلاج .. والغريب أيضا أن الطبيب لايعرف هذه الحالة عن المريضة الا اذا سألها بشكل مباشر .. .ورغم هذا فقد تحاور أو تنكر أو تجاوب بشكل غير مباشر ، وتطلب من الطبيب أن يترك هذا الموضوع جانبا ، لانه لايشغلها ، ولا ترغب فى علاج حتى اذا وجد ..

وكما أن الرجل يؤمن بان رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل ، فان المرأة تؤمن بانها اذا شكت من فتورها فسوف يظن بها السوء .. عار عليها ان فعلت حتى ولو كانت شكواها لطبيب .. ولهذا فهى تجاهد فى كل مرة لتخفى هذا عن زوجها .. وربما لايحتاج الامر الى جهاد ، فالوضع الطبيعى دائما أنها لاتعبر .. ولهذا لا يدرى بها أحد .. ولفتور المرأة أسباب أسردها لكى يعرفها الرجال قبل أن تعرفها النساء .

أن تكون المرأة مصابة بحالة نفسية كمرض القلق النفسى أو الاكتئاب ..

يحدث الفتور أحيانا بعد الولادة وأثناء فترة الرضاعة ، نتيجة لبعض التغيرات الفسيولوجية والهرمونية ،وقد يكون لانشغال المرأة بوليدها فى المرحلة الاولى ..

أن تكون المرأة مجهدة جسمانيا ، أو مصابة بعلة بدنية ..

عدم التهيئة النفسية والجسدية .. المرأة بحكم تكوينها الذى

يغلب عليه الجانب العاطفى محتاجة الى تهيئة نفسية وكذا تهيئة جسدية .. وللأسف فان بعض الرجال يجهلون هذه الحقيقة أو يتجاهلونها ..

عدم وجود الجو أو الظروف المناسبة كاقامة الزوجين فى منزل احدى الاسرتين ، أو أن ينام الاطفال فى نفس الحجرة ..

الخوف من الحمل اذا كانت الزوجة لاتستعمل احدى الوسائل الامنة لمنع الحمل ..

وأهم الاسباب والتى يكتشفها الطبيب النفسى ..الفتور العاطفى .. التعاسة الزوجية .. وكأن فتورها هو لسان حالها الذى يقول : لم أعد أحبك .. لم أعد أرغب فيك ..ان عواطفى يجب أن تتجاوب أولا لكى يتجاوب جسدى ..



● القلق ●



ضروري .. ولكن في حدود

كل انسان يتعرض فى فترة ما من حياته للمرض النفسى أو المرض العقلى .. لاتوجد حصانة أو مناعة ضد هذه الامراض .. ٥٠٪ من الاسره فى مستشفيات العالم المتحضر مخصصة لمرضى النفوس والعقول .. احصائيات منظمة الصحة العالمية تؤكد أن ٤٠٪ من المرضى المترددين على تخصصات الطب المختلفة لا يعانون من أى مرض عضوى بل هم فى حاجة الى رعاية نفسية .. لعله قدر الانسان أن يعانى نفسيا أو عقليا فى وقت ما من عمره .. أو لعلها طبيعة الحياة على الارض أن يعانى سكانها من بعض الخوف والقلق والاكتئاب وأحيانا يفقد الانسان عقله تماما .. ما من أحد الا أصابه القلق فى وقت ما ، بسبب أو بدون سبب .. ما من أحد الا يعانى فعلا من مخاوف قد لا يكون لها مبرر ويجاهد فى مغالبتها دون جدوى .. والاكتئاب هو صديق الانسان الازلى منذ أن هبط الى الارض .. وقد يتعرف الانسان على سبب اكتئابه وقد يفشل فى أن يرد على سؤاله لنفسه : لماذا أشعر بكل هذا ؟ وقد يجهل أحيانا أنه مكتئب وذلك حين يرتدى الاكتئاب قناعا ويطرق باب معدته أو قلبه ..

اذا كنا نمر بهذه الفترات أو لابد أن نمر بها فهل نحن جميعا مرضى .. ؟ وماهو الفرق بين المرض النفسى والمرض العقلى ؟

ولنترك مؤقتا الاجابة على السؤال الاول لنجيب على الثانى ..

المريض النفسى يشعر بمعاناته كاملة .. يستطيع أن يحددها للطبيب بنفس الدقة التى يصف بها مريض آخر الام معدته او قلبه .. يتعذب بحجم الاعراض التى داهمته .. وبالرغم من أنه هو وحده الذى يقرر الذهاب للطبيب ويطرق بابه الا انه يظل وقتا قد يكون

طويلا في مقاومة الامه .. في البحث عن سببها .. في محاولة التغلب عليها بشتى الوسائل .. وحين تهزمه آلامه .. حين تنعكس اثارها على من يعيشون حوله .. يأتي الى الطبيب لكي يجد العلاج .. أي أنه يود التخلص من مرضه ليعود كما كان .. وقد لا يلاحظ عليه أحد أن به مرضا .. فالمرض النفسي لا يؤثر على سلوك الانسان ولا على شخصيته .. فمعاناته داخلية .. ويظل لمدة طويلة يبدو وكأنه انسان طبيعي حتى تتفاقم الاعراض وهنا قد يصعب عليه التعامل بشكل طبيعي مع الناس .. وحتى عندما يصل الى هذه الحالة المتقدمة فانه يظل محتفظا بادراكه الطبيعي وتفكيره السليم فلا تهيؤات ولا معتقدات خاطئة .. أي أنه يظل مرتبطا بالواقع ملتزما به ..

وأعراض القلق تمثل القاسم المشترك بين جميع الامراض النفسية .. بل ويعتقد أن القلق هو الاساس في جميع هذه الامراض وأن الاعراض الاخرى تظهر للذود عن الانسان وحمايته من القلق أو تظهر كبديل للقلق .. فأعراض مرض الهستيريا هي تحويل لقلق الانسان الى أشكال أخرى درامية كالشلل أو فقدان الذاكره أي تصبح الاعراض الهستيرية كالاسفنجة التي تمتص هذا القلق وتخفيه عن العين المجردة أو كغطاء لاناء يفور بهذا القلق ويمنعه من التسرب الى منطقة الشعور .. لذا فاذا توقف دور الطبيب عند حد ازالة أعراض الهستيريا دون التعامل مع الصراعات التي فجرت القلق يعرض المريض الى الانهيار وسرعان ما تظهر الاعراض بشكل آخر ..

وفي مرض الوسواس القهري وهو أحد الامراض النفسية الشائعة فان الوساوس تظهر لمساعدة المريض في مقاومة قلقه اللاشعوري من أن يفقد السيطرة على عالمه .. فهو حينما يغسل يديه مئات المرات أو يتأكد عشرات المرات من أنه أغلق باب حجرته أو تراوده رغبة اندفاعية في القاء نفسه من مكان مرتفع فهو بذلك يصارع قلقا داخليا يشير الى فشل الحيل الدفاعية اللاشعورية .. ولهذا يشعر المريض بالقلق البالغ لو حاول السيطرة على وساوسه ومقاومتها ..

وايضا مرض المخاوف هو تحويل الانسان لخوفه وقلقه من المصدر الحقيقي لهذا الخوف الى شيء اخر لا صله له بمخاوفه الداخلية .. فيخاف الانسان من الاماكن المرتفعة أو المزدحمة أو من بعض الحيوانات أو من الامراض وهكذا ..

وقد يفصح القلق عن نفسه مباشرة في صورة مرض القلق النفسي

.. وهنا يشعر الانسان بالتوتر والاضطراب والتحفز والخوف والتوقع السيء من شيء غامض لايستطيع تحديده ..

يأتي المريض الى العيادة النفسية شاكيا ومحددا أعراضه التي لايعرف مصدرا لها أو سببا .. وقد يقدم أسبابا لايراها هو نفسه كافية لكي تسبب له كل هذه الاعراض ..

وأخشى مايخشاه المريض النفسي هو أن تقوده أعراضه الى الجنون ويبادر بسؤال الطبيب : هل سأجن !؟

والحقيقة أنه لاتوجد علاقة بين المرض النفسي والمرض العقلي .. فهما شيئان منفصلان ومستقلان تماما ولايقود أحدهما الى الآخر ..

في المرض العقلي يفقد المريض استبصاره .. أي لايدرك أنه مريض أو أن به شيئا غير عادي .. فهو قد انفصل عن الواقع الى حد كبير .. الى عالم خاص به تصوره له معتقداته الخاطئة وتؤكده له الهلاوس .. يرى عالمه الوهمي على أنه الحقيقة ويبني سلوكه على أساس أفكاره الخاطئة وادراكه غير الطبيعي بشدة من حوله ولهذا فانهم يشدونه شدا الى الطبيب وهو غير مقتنع على الاطلاق بأنه محتاج للرعاية الطبية ..ومجموعة الامراض العقلية تضم أساسا مرض الفصام « الشيزوفرينيا » ومرض الاكتئاب والمرح الدوري .. كلاهما ـ أي المريض النفسي والمريض العقلي ـ يعاني ولكن أكثرهما معاناة المريض النفسي لانه مستبصر بطبيعة حالته ولو أنه لا يكون مدركا لمسبباتها والتي تكون غالبا كامنة في العقل الباطن .

ولكن ماذا نسمي القلق الذي يشعر به كل انسان وفي أي وقت .. ماذا نسمي حالة هبوط المعنويات التي تصيب كل الناس وفي أي وقت ..

اذا جاز لنا استعمال تعبير الحالة النفسية السوية فاننا نقول أن الانســان الطبيعي لابد أن يمر بفترات القلق .. انه عنصر طبيعي وأساسي في التكوين النفسي للانسان .. واذا وضعنا الانسان الخلاق في جانب والانسان العادي في الجانب المقابل فان درجة التوتر والقلق تصل الى أقصاها عند الانسان المبدع وتنخفض الى الحد الادنى عند الانسان العادي .. اذا انخفضت عن هذا الحد الادنى فان الانســان يقف مكانه .. لا يتحرك .. لا ينمو ولا يتطور .. واذا انعدمت تماما أصبح هذا الانسان مريضا .. متبلد الاحســاس .. وبذلك يفقد القــدرة على التفاعل .. تتعطل كل طاقاته .. تقتصر حياته على الوظائف البيولوجية .. أنا قلق اذن فأنا موجود.. أشعر بالحياة .. أترقب المستقبل .. أتهيأ للغد .. أحدد الاهداف وأتطلع اليها وأرسم

الخطط وأسعى نحو هدفي .. أتحفز لمواجهة الصعاب واتوقعها .. أدرس الاحتمالات وأستخدم علم الحساب ..

القلق هو الذى يحفز الانسان للعمل والاجتهاد والاتقان .. نحن فى حالة توقع دائم .. وأحداث المستقبل مجهولة للانسان .. ولكن الانسان يستطيع من خلال خبراته السابقه أن يتهيأ لاستقبال هذه الاحداث ليجعلها تتحقق حسبما يريد .. فنتيجه الامتحان مجهولة بالنسبه للطالب .. وهو يتمنى أن تكون سارة .. لذا يقلق .. هذا القلق يدفعه الى الجـــد والعمـــــل .. وكلما زاد من ساعات عمله انخفضت حدة قلقه لانه يشعر أن اجتهـــــاده يجعله قريبا من تحقيق النجاح .. لذا فالقلق يدفع الانسان للعمل ، والعمل يســـــاعد على تخفيف القلق.. وهكذا يظل الانسان فى حالة سعى مستمرة ، متنقلا من هدف الى هـــــدف ومن نجاح الى نجاح .. وكلما زادت تطلعات الانسان زاد قلقه وهذا يجعله بالتالى يضاعف من مجهوده ..

ولكن لكل انسان قدرات معينة ، وهذه القدرات لها حدود ، ولهذا اذاكانت تطلعاته أكبرمنقدراته فانقلقهسوفيستمر ويتفاقملاحساسه بعجزه عن تحقيق الاهداف التى رسمها لنفسه .. وهذه مشكلة من مشكلات الانسان المعاصر ، وأحد الاسباب الهامة لانتشار ظاهرة القلق غير الطبيعى .. والمقصــود بالقـــلق غير الطبيعى أى الذى يسبب ألما ومعاناة للانسان ويعوقه عن العمل .. الانسان المعاصر تكون تطلعاته أحيانا أكبر من امكانياته وقدراته .. وينهكه القلق ثم تصدمه خيبة الامل حين يعجز عن تحقيق هذه التطلعات .. والسبب يرجع الى عدم استبصاره بحدود قدراته وامكانياته .. وقد يكون معذورا لاننا نعيش فى عصر طغت فيه المادة على كل شيء وأصبحت المنافسة رهيبة تصل أحيانا الى الصراع الدموى وتغيرت قيم كثيرة تتنافى أو تتعارض مع طبيعة الانسان الاصلية ، وأيضا صار للنجاح مفهوم مختلف .. فمعيار النجاح هو المال والسلطة.. ولذا فعمليات الحساب المعروفة أصبحت لا تصلح فى هذا العصر الذى أصبح له حسابات من نوع جديد .. فيجد الانسان نفسه يتطلع أكثر من الحدود التى تسمح بها حركة عضــــلات الرقبة .. فيلوى عنقه أكثر وأكثر دون فائدة ولا يجنى غير التعب والاجهاد ..

السبب الثانى فى القلق غير الطبيعى الذى يصيب الانسان المعاصر انه يتعجل الوصول .. أى يسقط حساب الزمن من حساباته ولذا فهو يلهث دائما وهذا يزيد من قلقه وتوتره ..

والقلق غير الطبيعى يؤثر على قدرات الانسان وكفاءته .. انه

معوق للقدرات النفسيه والذهنيه .. مع القلق يضطرب التركيز ويضعف التركيز .. يصبح الانسان سريع الاستثارة ، سريع الانفعال ، سريع التأثر غير قادر على التصرف السليم واتخاذ القرار الملائم .. وبهذا تهتز صورته أمام نفسه وامام الناس .. وبدلا من أن يقترب من أهدافه يزداد بعدا عنها .. وهذا يعرضه لمشاكل مع الناس سواء في محيط عمله أو محيط أصدقائه ومع أسرته ..

ومع القلق يزداد افراز الادرينالين فتضطرب الأحشاء الداخلية .. يرتفع ضغط الدم ، وتصاب ضربات القلب بعدم الانتظام .. يختل نظام المعدة والامعاء وتظهر مشاكل القولون العصبى وما يصاحبه من آلام وسوء الهضم .. تتوتر العضلات فيظهر الصداع وترتجف الاطراف .

واذا استمرت حالة القلق ، تبدأ المعاناة الحقيقية للجسد .. فيرتفع ضغط الدم بشكل دائم وتظهر أعراض قرحة المعدة والاثنى عشر .. تضطرب الوظائف الجنسية ويختل نظام وحجم الدورة الشهرية .. وأخطر ما يمكن أن يصاب به الانسان أن ينسد أحد شرايين قلبه أو مخه .. لقد أثبت العلم الحديث أن مادة الادرينالين تزيد من قدرة الدم على التجلط فتتكون الجلطة التى يمكن أن ينتج عنها الذبحة الصدرية أو الشلل ..

هل يستطيع الانسان أن يتغلب على حالة القلق غير الطبيعى دون اللجوء الى الطبيب النفسى واستعمال العقاقير المهدئة .. ؟ .. الحقيقة أن الطبيب النفسى لا يدخل ضمن اختصاصه معالجة مثل هذه الحالات كما أن العقاقير لا تفيد معها ، اللهم الا اذا استعملت مثل ما تستعمل أقراص الاسبرين أى كوسيلة تسكين مؤقتة .. الطبيب النفسى وعقاقيره لا تعالج الا حالات القلق النفسى المرضى وهو مرض نفسى داخلى ليس له علاقة مباشرة بالظروف المحيطة بالانسان .. قد يكون استعدادا وراثيا أو تكوينيا أو رواسب مختزنة فى اللاشعور منذ الطفولة أو نمطا سلوكيا خاطئا تكون عن طريق منعكس شرطى غير صحى .. والطبيب حين يتدخل لعلاج هذا المريض لا يحرمه تماما من نعمة القلق .. بل يعيد اليه القدرة على التكيف والتعامل بشكل طبيعى مع الاحتفاظ بالحد الادنى من القلق الصحى الذى يجعله قادرا على الاستمرار ..

ولكن حالة القلق غير الطبيعى وغير الصحى التى تحدثت عنها ـ والتى تعدت حد القلق الصحى المطلوب ولكنها فى نفس الوقت ليست

حالة مرضية ـ هذه الحالة هي مسئولية صاحبها ٠٠ مسئوليته حين حدد أهدافا أبعد من قدراته ٠٠ حين أسقط حساب الزمن واستعجل الوصول ٠٠ حين قرر الدخول في الصراع الدموي لكي يشق طريقه ٠٠ حين اختار الوسائل غير الشرعيه لكي يصل الى هدفه ٠٠

وأساسا حين حدد أهدافا بناء على مفهوم غير صحي وغير سليم لمعنى النجاح والوصول ، أي حين أصبح النجاح هو مجرد النجاح المادي أو السلطاني أو كلاهما ٠٠ وبمعنى شامل حين اختل ميزان القيم الصحيحة أو الشريفة لديه ٠٠

وقد يقول قائل : هل يمكن أن يكون لانســـــان قيم خاصة به تتعارض مع القيم التي تعارف عليها مجتمع في عصره ٠٠ هل يمكن للانسان أن يقف ساكنا في حلبة المصارعه ٠٠ كيف يصبح النجاح نجاحا اذا لم يقس بالمقيـــــــاس المعروف والمعروض في فاترينة المجتمع ٠٠

ويستمر نفس القائل فيقول : انها ليست قضية شـــــخصية أو مسئولية شخصية ٠٠ انها قضـــية مجتمع ٠٠ مسئولية الناس جميعا الذين ابتعدوا عن طبيعةالانسان الاصلية ٠٠ حين علت الغرائز المادية وشكلت قيمهم وغيرت من أخلاقهم ٠٠ وتحولت المنافســـة الى صراع وأخذ بنو البشر قانون الغاب الذي يقضي بأن البقاء للاصـلح أو الاقوى وحولوه الى البقاء للذي يستطيع أن يصرع غيره ليأخذ مكانه ٠٠ وبذا يصبح الانسان ضحية الانسان ٠٠ أي ضحية نفسه ٠٠ ويستمر نفس القائل فيقول : ولعل الذي يحدث هو أمر حتمي ٠٠ فالبشر يتكاثرون بالملايين ٠٠ ومصادر الرزق والحياة محدودة لم تزد بنفس معدل زيادة الناس ٠٠ فزاد الطلب بالنسبة لما هو معروض ٠٠ فحل الصراع من أجل البقاء محل المنافسة من أجل التفوق ٠٠ ولهذا دخل العالم في مرحلة القلق غير الطبيعي وما يصاحبه من آلام نفسية ومشاكل جسدية ٠٠ وأنا أختلف مع هذا القائل أو مع أصحاب هذه الافكار التي يحاولون ترويجها تبريرا لسلوك الغاب الذي انتقل الى عالم البشر ٠٠ فالمشـــكلة في نظري أخلاقية أولية ٠٠ أي أن الإضطراب الاخلاقي جاء أولا ونتج عنه اضـــطراب علاقات البشر بعضهم مع بعض ٠٠ بدأ الناس يعانون حينما ابتعدوا عن روح الدين ٠٠ حين نسوا الله وتعاليمه ودستوره الذي وضعه للبشر فأنساهم أنفسهم ٠٠ فالأديان كلها تحض البشر على التعاون على البر والتقوى وألا يتعاونوا على الاثم والعدوان ٠٠ تحض الانسان على التخلي عن ذاتيتــه وأنانيته لينصهر مع المجتمـــع ويعلي مصــلحة المجموع فوق

مصلحته الشخصـــية وهو بذلك وبشكل غير مباشر يعمل من أجل مصلحته المباشرة ·· كل الاديان تحض الانسان على العمل وحددت مواصفات هذا العمل بالاتقان والامانة ·· كل الاديان تركت باب الاجتهاد مفتوحا للجميع لكى يعمـــل ولكى يجنى ثمار عمله ·· فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره ·· كل الاديان حضت الانسان على ألا يسخر من أخيه الانســـان وألا يغتاب أخاه الانسان وألا يمشى فى الارض مختالا فخورا فهو لن يخرق الارض ولن يبلغ الجبال طولا ·· ورحم الله امرأ عرف قدر نفســـــه ·· أى لم يبالغ فى قدراته وامكانياته وبذا يرحمه الله ويحميه من القلق والاحباط ·· ان فرويد لم يأت بجديد حين عرف الانسان السوى نفسيا بأنه الانسان القادر على العمل والحب ··

الحل هو أن يعود الانسان الى ربه ·· الى خالقه الذى وضع له القانون الذى يمشى به على الارض ليتعامل مع أخيه الانســـان ·· ليعمل ويحب ·· فتستقيم حياته ·· ولذا فنحن بحاجة الى أن نذكر الله دائما حتى لا ننسى ولا نضـــل الطريق فيختل توازننا ونقلق بشكل مرضى ·· ألا بذكر الله تطمئن القلوب ··



ــــد شيء واحد ... لا يمكن
بها .. واذا اشتكى احدهما . تألم
، وقد ينـــوب عنـــه فى المعـــاناة ، ..

● رحلة عذاب طويلة ●

أنت مريض بالوهم ..

مشكلة هذا الانسان أن أحدا لايريد أن يصدقه .. فهو يشعر بالآلام فعلا ويتعذب بسببها ويتردد على العشرات من الاطبـــــاء ، ولكن أحدا لا يريد ان يساعده .. لانه ــ وهذه هى العبارة التى يقولها له كل طبيب ــ لا يعانى من أى مرض عضوى ، بل هو مصاب بمرض اسمه الوهم .. ويغضب من الطبيب لإن كلمة وهم يفسرها على أن آلامه غير حقيقية أو أنه يختلقها .. ويمل أقرب الناس اليه من كثرة شكواه ، ويفقد تعاطفه معه ، ثم يرفض السماع لشكواه والاهتمام بها ، وقد يتهمه بالادعاء .. واذا كان مسئولا عنه يرفض الاذعان لالحاحه المستمر بالذهاب الى الطبيب ، فهو قد ذهب لكل الاطباء ويحمل فى جيبه مئات الروشتات ، وتحول البيت الى صيدلية مليئة بمئات الاصناف من العقاقير ..

ومن الوجهة العلمية فان آلامه حقيقية ، بمعنى انه لايختلقهـــا ولايدعيها .. فهو يشعر بالالم فعلا ويتعذب بسببه ، ولكن لا يوجد اضطراب عضوى كمصدر لهذا الالم .. فاذا كان يعانى من آلام فى المعدة أو الامعاء ، فان كل الفحوصات والتحاليل والاشـــعة تثبت خلوه من أى مرض عضوى كالقرحة أو الالتهابات ، واذا كان يعانى آلاما فى منطقـــة القلب ، فان الفحص الاكلينيكى والاشـــعة ورسم القلب تثبت سلامة قلبه تماما .. ونفس الحال مع آلام الرأس أى الصداع وآلام العنق والظهر والمفاصل .. لا يوجد أى خلل عضوى ولكن فقط الاحساس بالآلام المستمرة ..

وقد تأتى هذه الحالة فى صور أخرى غير الاحساس بالالم .. فقد يشعر المريض بحالة مستمرة من الاعياء والتعب من أقل مجهود

وسرعة الاجهاد الجسمانى والذهنى أو الاحساس المستمربالدوخة والغثيان وعدم الاتزان ·· وأيضا يدخل المريض فى سلسلة طويلة من الفحوصات والتحليلات وزيارة العديد من الاطبـــاء من جميع التخصصات دون ما فائدة ·· ويخرج باجابة واحدة : أنت سليم تماما ·· أنت موهوم ·· قاوم أعراضك ·· تحرك ·· امش ·· اعمل ·· ولكنه أبدا لا يستطيع فهو يشعر فعلا بهذه الاعراض فيتـوقف ·· يتوقف عن العمل ·· يتوقف عن واجباته الزوجية ·· يتوقف عن كل شيء الا زيارة الاطبـــاء وابتلاع الاقراص ·· وتتفرع من مشكلته مشاكل أخرى تضاعف من عذاباته ·· مشاكل فى العمل بسبب اهماله وتغيبه ·· مشاكل فى محيط الاسرة بسبب التقصير والاعباء المالية وعكس جو كئيب على من يعيشون معه ··

والصورة المزعجة التى قد تأتى بها هذه الحالة هى اعتقاد خاطيء يستولى على المريض بانه مصاب فعلا بمرض خطير يحدده بنفسه ·· والقلب دائما هو العضو الضحية الذى يعتقد المريض أنالجلطة قد أصابته فعلا أو أنه على وشك الاصابة بها · ويحمل قلبه فى عقله فتظل الاوهام والوساوس تطارده ويصاب بحالة قلق مستمرة ·· والقلق يحدث توترا فى عضلات الصدر فيشعر بالالم وهذا يؤكد له أن القلب مصاب فعلا ·· ويهرع الى طبيب القلب الذى يؤكد له أن قلبه سليم تماما ، ويهدأ قليلا لعدة أيام ، ثم تعاوده الاوهام مرة أخرى وهكذا ··

وبعض هؤلاء المرضى تسيطر عليهم فكرة أنهم مصابون بالسرطان ·· وعذاب هؤلاء الناس لاحد له ·· فهم يشعرون أن نهايتهم قد اقتربت ·· وعبثا يحاول الاطباء نزع هذه الفكرة من عقولهم ولكن دون جدوى ·· ودائما يعيش فى حالة عدم تصديق ·· يشك فى نتيجة التحليل ، فيذهب الى معمل ثان وثالث وهكذا ·· ويعتقد أن الطبيب يخفى عليه الحقيقة حتى يجعله يموت بسلام ·· وقد يصدق لفترة وجيزة ، ولكن الافكار تعاوده مرة أخرى ، ويبحث فى جسده ليعثر على أى دليل يؤكد له ظنونه ، ويهـــرع الى الطبيب باكتشافه لعله يصدقه ويحاول أن يفعل من اجله شيئا ··

وقد تسيطر على المريض فكرة أنه سيموت دون أن يكون هناك سبب مرضى لذلك ·· فهو يعلم أنه سليم تماما ، ولكنه يشعر أنه سيموت ·· بعضهم يخشى أن ينام ، فقد يموت وهو نائم ·· يسيطر عليه احساس قوى يصل الى حد الاقتناع بان ايامه معدودة أو ربما هى مسألة شهور ·· ويلازم هذا الشعور احساس بالخوف ··

من الموت فهو لا يريد أن يموت ٠٠ كما تداهمه حـــالة اكتئاب تساعد على تفاقم حالته واحساسه التام باليأس وانه لا أمـــل فى النجاة ٠٠ وليست المسألة هنا ضعف ايمان كما يحاول أن يفسرها البعض ، فهذه حالة مرضية وفكرة قهرية مسيطرة تصل الى حـــد الاعتقاد الراسخ ، ويعجز عن التخلص منها ، ويلازمها أو ينتج عنها الاحساس بالخوف والاكتئاب ٠٠

ويعتبر الاطباء النفسيون الوهم مرضا مستقلا ، وقد يكون عرضا فى عدة أمراض أخرى أهمها مرض الاكتئاب العقلى ٠٠ فالانســـان المكتئب قد يشعر بأعراض جسدية ، وقد يسيطر عليه الوهم بأنه مصاب بمرض خطير أو بأنه سيموت ، وقد يصاحب ذلك احساس بالذنب ، أن الله قد اصابه بهذا المرض الذى سينهى حياته عقـــابا لذنوب قد ارتكبها فى الماضى ٠٠ ولكن مريض الاكتئاب لا يلجأ عادة للعلاج من آلامه العضوية ، بل العكس فقد يهمل فى نفســـه ، ويرفض العلاج لاعتقاده أنه يستحق العقاب الذى حل به ٠٠

وقد يكون التوهم المرضى عرضا لمرض القلق النفسى أو الوسواس القهرى ٠٠ والمرض النفسى الذى يعرف باسم « استجابة الخوف » قد يأخـــذ شكل الخوف من الامراض ، والشـــعور فعلا ببعض الاعراض الجسدية ، اذا سمع عن مريض أصيب بمرض معين أو قرأ فى الجرائد عن أعراض هذا المرض ٠٠ فهؤلاء المرضى يقعون بسهولة تحت تأثير الايحاء ويشعرون فعلا بأى أعراض يسمعون أو يقرأون عنها ٠٠

وفى حالة اذا كان التوهم المرضى عرضا لاى من هذه الامراض النفسية أو العقلية فان الخلاص منها يكون بعلاج المرض الاساسى أو الاولى ٠٠

ولكن اذا كان التوهم المرضى هو المرض الاولى أو الاســـاسى ، فان العلاج يكون صعبا ، وقد يظل المريض يعانى من أوهامه سنين طويلة دون فائدة ، حتى يعرف عنه أنه دائم الشكوى ، ودائم التردد على الاطباء ، ويطلق عليـــه لقب « مريض بالوهم » ٠٠ والترجمة العربية للتعبير الانجليزى الذى يطلق عليهم هى «مدمنو المستشفيات» ٠٠ فأحيانا تحت الحاحهم وشدة آلامهم يضطر الطبيب الى ادخالهم المستشفى وحتى اذا أثبتت التحاليل والفحوصات سلامتهم العضوية، فان الطبيب قد يحول الحالة الى جراح لاجراء عملية استكشاف ، فقد يكون هناك سبب عميق لم تتمكن الفحوصـــات من كشفه ٠٠

وتؤكد العملية الجراحية الاستكشافية ما أكدته الفحـــوصات ، ويخرج المريض من المستشفى وقد استراح بعض الشيء ، ولكنه يعاود الذهاب الى طبيب آخر ليدخله مستشفى آخر وهكذا ..

انها رحلة عذاب طويلة لانسان لا يعرف سببا لآلامه .. والطب بامكانياته الحالية لا يعرف لها سببا عضويا ، وبالتـــالى تسمى بحالة التوهم المرضي .. فهو مريض بلا مرض .. واكثر ما يحزن هذا المريض أن الطب يبدو عاجزا من وجهة نظره عن مساعدته ، كما أن أحدا لا يصدقه حتى يصل الى الطبيب النفسى الذى يكون عادة أول انسان يقول له : أنا أعرف وأصدق أنك تعانى من هذه الاعراض .. أنت تتعذب وتشعر بها فعلا .... ولكن .... ثم يكرر الطبيب النفسي نفس الكلمات التى سمعها المريض قبل ذلك من عشرات الاطباء ، ولكن لا يوجد هناك مرض عضوى ... مصـــدر الآلام من مخك .. انها تتكون فى مخك أولا ، ثم تنعكس على أعضاء جسمك فتشعر بها .. ان العكس يحدث فى حالة وجـــود مرض عضوى .. فالعضو المصاب يكون مصدر الالم .. ويصـــعد هذا الاحساس فى الاعصاب الى مركز الاحساس في المخ ، فيشعر المريض حينئذ بالالم ..

والمريض وخاصة اذا لم تكن لديه معلومات طبية لا يستطيع فهم هذا الشرح .. هو يريد فقط أن يتخلص من معاناته .. ولا يصدق فى البداية أن الحبوب المضادة للقلق أو الحبوب المضادة للاكتئاب ، تستطيع أن تشفى آلام قلبه ، أو آلام معدته .. وقد يكون هــذا صحيحا ، فالحبوب وحدها لا تساعد مثل هؤلاء المرضى ..

العقـــاقير فى الطب النفسى لا تفيد بشكل قاطع الا الحـــالات العقلية .. أما الامراض النفسية فهى تحتاج الى دراسة وافية ومتأنية لتاريخ حياة المريض .. الى معرفة كل شيء عنه ابتداء من طفولته وحتى اللحظة التى يفحصه فيها الطبيب .. لابد من دراية كاملة بشخصية المريض واسلوب استجابته للاحداث ، ونوعية المشاكل والصراعات التي يعيشها مع الناس ومع نفسه .. ومن خلال هذا فقد يستطيع الطبيب الامساك بالخيط ، واذا تتبعه بحكمة وبدقة ، فقد يصل فى نهايته الى اكتشاف مصدر الالم .. قد يعـــرف لماذا يتعذب جسد هذا الانسان ، دون أن يكون هناك خلل عضوى ..

وملفات العيادة النفسية تحوى قصصا غاية فى الغـــرابة .. قصصا لبشر أصبحت الآلام جزءا لايتجزأ من حياتهم .. فرغم أنهم

يترددون على الاطبـــاء صارخين وراجين التخلص منهـــا ، الا أنهم لا يريدون التفريط فيها .. لانها لو شفيت لاصبحوا وجها اوجـــه أمام بؤرة الصراع الحقيقية ..

فالرجل الذى يعانى آلاما فى ظهره قد تقعده أحيانا عن الحركة هو فى الحقيقة يخفى بها عجزا فى رجولته .. آلام الظهـــــر هى البديل المقبول .. المقبول أمام نفسه وامام زوجته .. ان العقل الباطن يقدم له خدمة جليلة بتصعيد هذه الآلام ، وجعلها مستعصية على الشفاء ، مادام عجزه مازال موجودا ..

والسيدة التى تعانى من آلام لاتطاق فى المثانة ، مما أدى الى أن تشق بطنها سبع مرات بمشرط الجراح ، هى فى الحقيقـــة تخفى عجزها عن الانجاب .. بمجرد ان وعت حقيقة عقمها وما قد ينجم عن ذلك من قلق وخوف واحتمال انهيار حياتها سرعان ما يقدم لها اللاشعور البديل الذى يشغلها ويشغل من حولها ، حتى ولو كان هذا البديل آلاما لاتطاق ..

والسيدة المثقفة التى تعانى آلاما فى ذراعيها تجعلها عاجزة عن القيام بأى عمل ، هى فى الحقيقة تخفى رفضها للواقع الذى تعيش فيه ، والذى يفرض عليها ضغوطا أكثر من طاقتها على الاحتمال .. فأمها المريضة تعيش معها ، ورغم أنها تسهر على خدمتها الا أن الام لا ترضى وتتهمها دائما بالتقصير ، والزوج متذمر وله ايضا طلباته التى لا تنتهى ، وعملهـــا يفرض عليها الانضباط فى الحضـــور والانصراف وانجاز مسئولياتها .. وتقف هى وسط هذه القوى التى تشدها من ذراعيها ، فتحاول أن تؤدى واجباتها قدر ما تستطيع ، ولكن لا أحد يقدر ولا احد يتجاوز عن تقصير غير مقصود .. والحل .. الحل أن تتوقف ذراعاها عن الحركة أو لاتقويان على العمل بفعل الالم ، وحتى ولو كانت هذه الآلام تحرمها النوم ليلا من شدتها..

والسيدة التى لا يستقر ماء أو طعـــام فى معدتها .. فبمجرد تناولها لاى شيء تتقيؤه ..

هذا القيء فى الحقيقة يخفى اشمئزازها من الزوج الذى تعيش معه تحت سقف واحد ، وهى لا تحبه ولا تحترمه .. فهى تعلم انه يخونها ، ولكنها لا تقوى على مواجهته .. ولا تقوى أيضـــا على أن يقترب منها .. ويهديها عقلها الباطن الى الوسيلة التى تبعده بها عنهـــا .. وفى نفس الوقت تعبر بها عن حالة اشمئزاز وقـــرف .. ومادامت قد ابتلعت همومها ، فلتتقيأ ما ابتلعته ، وليكن معه أى طعام

أو شراب ، ليكون دليلا على مرض معدتها ، حتى ولو أدى ذلك الى اصابتها بالضعف الشديد وفقر الدم ..

والرجل الذى يصاب بالدوخه المستمرة والاحساس بالدوار ، وعدم اتزان الارض تحت أقدامه ، وخاصة فى الصباح ، هو فى الحقيقة يخفى بهذه الاعراض عدم توفيقه فى العمل ، وعدم قدرته على تحمل المسئولية . وهو لا يقوى على مواجهة رئيسه الذى يضغط عليه، ولايقوى على التحكم فى مرءوسيه لاستهزائهم به .. والبديل هو أن تهتز الدنيا من حوله ، بأن يصيبه الدوار والدوخة وعدم الاتزان ، حتى ولو منعه ذلك من مبارحة فراشه ليصبح حبيسا فى منزله ..

وهناك العديد من القصص الشبيهة التى تحكى عن بشر مهزومين .. وقعوا ضحية الصراع وعجزوا عن المواجهة ، فهربوا من خلال آلام جسدية يشعرون بها فعلا وتعذبهم .. يدوخون بين الاطباء ولاطائل .. لان المشكلة تكمن بعيداً فى الاعماق .. فى اللاشعور ..

والتوهم المرضى قد يكون سمة من سمات الشخصية القهرية أو الوسواسة .. فصاحب هذه الشخصية يبالغ فى النظافة والبعد عن مصادر العدوى ، واتخاذ الاحتياطات الشديدة والمبالغ فيها للوقاية من الامراض .. ولهذا يقع فريسة الوساوس والوهم ، اذا قابل مريضا وصافحه ، أو سمع عن حالة مريض ، وشعر أن لديه أعراضا مشابهة .. ويسارع بالذهاب للطبيب لكى يطمئنه ، ولكنه لا يهدأ تماما الا باستشارة اكثر من طبيب فى وقت واحد .. وبعد فترة تعاوده الاوهام حول مرض آخر وهكذا .. .. هذا الانسان يعذبه الخوف والقلق .. ويظل فى عذاب الى ان يطمئن فعلا على سلامة صحته ..

والمخاوف المرضية ليست هى وساوس بالمعنى المعروف للوساوس، وهو التأرجح بين الشك واليقين ، وبين التصديق وعدم التصديق .. فى حالة الوساوس يأتى على الانسان وقت ويقتنع أنه سليم تماما ولكن سرعان ما يعاوده الوهم ..

أما فى حالة المخاوف المرضية ، فالمريض يكون فى حالة اقتناع دائم ، بأنه مريض بالمرض العضوى ، ولذلك فمن الصعب اقناعه .. وبعض الناس يصابون بحالة التوهم المرضى بعد أن يكونوا قد تعرضوا فعلا لازمة صحية شديدة .. فالرجل الذى يصاب بأزمة قلبية وبعد أن يشفى منها يظل دائم القلق والوهم على قلبه .. واذا تعرض لاى اعراض طفيفة لا تعنى أى شىء .. وقد تكون طبيعية

فانه يصاب بالهلع الشديد ، وتسيطر عليه الاوهام لمدة طويلة حتى يتأكد من انه سليم ..

وهذا يحدث ايضا فى حالة السيدة التى تصاب بورم فى الثدى .. وبعد ازالته جراحيا فانها تظل فى حالة قلق وخوف من معاودة المرض لها ..

وهكذا نرى الاعراض الغريبة المتنوعة والمتناقضة للمرض النفسى .. فمريض الاكتئاب لا يبالى بأعراضه ويمعن فى الاهمال فى نفسه وعدم استشارة الطبيب ، ويرفض أخذ العلاج ويرى انه يستحق ماحل به من مرض .. وهناك انسان آخر يحل صراعاته باللجوء لاشعوريا الى عذاب الجسد ، ويتشبث بآلامه التى تحميه من مواجهة الناس ومن مواجهة نفسه ..

وهناك مريض آخر تعذبه الوساوس ويرهقه التأرجح بين الوهم والحقيقة ..

وهناك أيضا المريض الذى يعذبه الخوف الدائم والاقتناع بأنه يعانى فعلا من المرض العضوى ...

وهكذا نرى أيضا أن النفس والجسد شىء واحد ولا يمكن فصلهما ، واذا اشتكى أحدهما تألم له الآخر ، وقدينوب عنه بالمعاناة وهكذا يظل الانسان فى كبد لا يعلم مصدر معاناته .. أجسده؟ أم نفسه ؟.

وطبيب اليوم يقول له أنت مريض بالوهم .. والله أعلم ماذا سيقول الطبيب بعد مائة عام لمثل هذا المريض ..



نحن في حاجة الى نوع جديد من الطب
يمكن ان نسميه (الطب الادارى) ..

عزيزي المسئول .. صحتك أولا



فى عام واحد أخذ الموت المفاجىء أربعة من زملائى وأصـــدقائى .. جميعا ماتوا بنفس الطريقة .. جلطة مفاجئة بالشريان التاجى أوقفت القلب فى ثوان .. وجميعا ماتوا بسبب واحـد .. العمل المضنى الشاق .. آخرهم جارى وصـديقى وطبيب قلب مشهور .. قابلته بعد منتصف الليل لدقائق ونحـن فى طريق عودتنا

لنعود مرهقين منهكين بعد يوم حافل وشاق ·· قال لى : ما هذا الذى نفعله بأنفسنا ·· لن يطول العمر بنا آكثر من سنوات قليلة اذا استمر بنا الحال هكذا ·· لم أدخل بيتى منذ أن غادرته صباحا القيت محاضرتين وشاهدت عشرين مريضا حتى الظهر ·· لم أتناول غدائى لانى زرت ثلاثة مرضى فى منازلهم ·· شاهدت عشرة مرضى فى المساء ·· أجبت على عشرين مكالمة تليفـونية ·· دخنت أربعين سيجارة ·· احتسيت عشرة فناجين من القهوة ··

وفى الصباح ، أى بعد مضى ساعات قليلة وليس سنوات قليلة كما توقع ، مات صديقى طبيب القلب بجلطة مفاجئة فى القلب ··

وفى كل يوم نسمع قصصا مثل هذه القصة ·· انسان يموت فجأة وهو فى ساحة العمل ·· يموت وهو دون الاربعين أو دون الخمسين من عمره ·· وجميعهم يموتون تقريبا بنفس الطريقة ·· التوقف المفاجىء لذلك العضو الذى لا يكف عن الحركة والنبض منذ أن يتكون فى صدورنا ونحن فى أرحام امهاتنا ··

وقد يكون السبب جلطة أو انفجارا فى أحد شرايين المخ ·· وفى الحالة الثانية يكون سعيدا من توافيه المنيـــة الفورية ·· لانه اذا عاش فسيكون نصيبه الشلل النصفى المزمن ··

والسبب الأم لهذه المصائب هو اسلوبنا فى العمل أو بالاصح اسلوبنا فى الحياة ·· الطريقة التى نعيش بهـا ·· الدوامة التى نغرق فيها أنفسنا بأيدينا ، ونتخيل واهمين آننا سعداء بذلك ·· اننا نؤدى واجبنا تجاه المجتمع ونوفر لاولادنا وزوجاتنا الحيـــاة الرغـــدة ··

نظل نلهث ونلهث ، نشعر بالارهاق ، ونتجاهله ·· نضرب عرض الحائط بكل النصائح التى توجه الينا ·· ندخن لنتغلب على التوتر ·· نشرب البن الغـامق ليعطينا نشاطا وهميا ·· نتعاطى الاقراص المنومة لنظفر بسرعة بساعات قليلة من النوم لنبدأ يوما جـــديدا لا يختلف عن أيام سبقته بسنين ·· وتصادفنا عقبـــات صحية فى الطريق ·· علامات انذار ·· يرتفع الضغط ·· يأتى السكر بغتة ·· تصاب المعدة أو الامعاء بالقرحة ·· يعانى الشريان التـاجى من القصور ·· تلازمنا آلام الظهر ·· وكلها متاعب تنشأ من الارهاق المستمر ·· من القلق والتوتر ·· من الحياة غير المنتظمة ·· علامات انذار بأن الجسد بدأ يئن وأنه على وشك التوقف النهائى ·· ورغم ظهور هذه العلامات ورغم معاناتنا منها فقد لا نأبه بها ·· فقط نذهب للطبيب بغرض تخفيف الآلام لكى نستمر فيما نحن عليه ·· ويحذرنا

الطبيب ٠٠ يعطينا النصائح قبل أن يكتب لنا الروشتة ٠٠ فالوقاية خير من العلاج ٠٠ ولكننا لا نلتفت الا للروشتة وننسى كل ما قاله ٠٠ ثم نلقى بأنفسنا مرة أخرى فى الدوامة بعد فترة توقف اجبارية حين يشتد الالم ٠٠ نلقى بأنفسنا فى الدوامة حتى تغرقنا وعادة ما يحدث ذلك فجأة ٠٠

نظن واهمين أننا نصنع نجاحنا ٠٠ ونتباهى بأننا نعمل عشرين ساعة يوميا ٠٠ والحقيقة أننا لا نضر بأنفسنا فقط وانما نضر أيضا بمصلحة المجتمع وبمصلحة أولادنا وزوجاتنا ٠٠ فالنتيجة الحتمية هى الموت أو العجز الكلى أو الجزئى ٠٠ وبذلك تتوقف قصة النجاح ٠٠

منذ شهور عرفت شيئا جديدا ٠٠ عرفت أن النجاح وحده غير كاف ٠٠ بل الاهم منه هو الفاعلية ٠٠ فهناك فرق بين النجاح وبين الفاعلية ٠٠ تعلمت ذلك من بعض أساتذة الادارة فى مصر ٠٠ النجاح بدون فاعلية لا قيمة له ٠٠ تماما حينما تجرى عملية جراحية ناجحة لمريض ، ولكن المريض يموت ٠٠ فالعملية كانت ناجحة من الوجهة التكنيكية ولكنها لم تكن فعالة ، لان المريض مات ٠٠ وأيضا الانسان الناجح اذا توقف فجأة فانه سوف يفقد فاعليته ٠٠ فالاستمرار ضرورى للنجاح لكى يكون فعالا ٠٠

فى مصر يتوقف الناس فجأة وهم فى قمة نجاحهم ٠٠ يتوقفون والبلد فى أشد الحاجة اليهم ٠٠ يتوقفون لانهم يموتون أو يصابون بالمرض الذى يقعدهم أو يقلل من كفاءتهم ٠٠ وفى مصر يموت الناس فى سن مبكرة وأيضا يمرضون فى سن مبكرة ٠ أى تحت سن الخمسين ٠٠

هل هو نظام العمل عندنا الذى يفرض هذا الوضع المرضى الضار ٠٠ ؟ أم أنه الجهل بأبسط أصول الحياة وأبسط قواعد المحافظة على الصحة ٠٠ أم هو الاستهتار وعدم المبالاة ٠٠ أم أن الناس تغرق أنفسها فى العمل كنوع من الهروب بسبب التعاسة الشخصية ٠٠ ؟

كلها أسئلة محيرة تحتاج الى دراسة وبحث ٠٠

الاساس أن حياتنا بشكل عام غير منظمة سواء فى العمل أو البيت أو الشارع ٠٠ فنحن نعيش بدون خطة وبدون خريطة ٠٠ ولان الحسابات الزمنية لا تمثل قيمة كبيرة عندنا فالنظام لا يمكن أن يكون له مكان فى حياتنا ٠٠ فالنظام معناه ترتيب الاشياء ووضعها فى مكانها الصحيح وفق خطة معينة تحدد الاولويات

وأيضا وفق خريطة زمنية لها شيء من الثبات وممتـــدة الى آجال قصيرة وآجال بعيدة ·· فيكون هناك وقت للعمل ووقت للراحة ووقت للنوم ·· وفى النظام راحة للعقل وراحة للجسم ·· والعقل المستريح ينتج بشكل أحسن والجسم المستريح يحتفظ بحيويته ونشاطه وقدرته على الاستمرار بدون مشاكل صحية ·· والكفاءة الذهنية والجسدية تقل تدريجا مع الاستمرار في العمل حتى يأتي وقت تصبح فيه الراحة ضرورية ·· وأى محاولة للاستمرار بعد ذلك تصبح عبثا ·· فلا العقل يمكنه أن يواصل العمـــل والانتـاج ولا الجسم يمكنه أن يتحمل المزيد من المجهـود ·· ولهذا لايمكن للانسان أن يستمر فى العمل أى عدد من الساعات دون حدود ·· فبعد وقت معين تنخفض القدرة على التفكير والتركيز وتقل بذلك نوعية وكمية الانتاج ·· واذا جاهد الانسان نفســه واستمر فى العمل فانه يصاب بالاجهـاد ·· ومع استمرار الاجهاد يصـــاب الانسان بالتوتر النفسى كما تضطرب أعضاء جسمه ·· بينما لو استراح الانسان ·· لو نظم وحدد بدقة وقت العمل حسب طاقاته الجسمية والذهنية ·· لو أعطى جسده القـــدر الكافى من النوم وأعطى ذهنه الاسترخاء فى وقت الراحة والمتعة والتسلية فى وقت الترفيه ، لو فعـل الانسان ذلك لاحتفظ دائما بصـفاء ذهنه الذى يساعده على التركيز والانتباه والتفكير السليم وحل المشاكل واتخاذ القرارات السليمة ، وسوف يحتفظ أيضا بالنشـاط والحيوية فى جسده وبذلك يرفع المعاناة من على قلبه ومعدته وشرايينه ··

يتباهى انسان أحيانا بأنه يجلس فى مكتبـه من الصباح حتى العاشرة مساء أو أنه يعمل عشر ساعات متواصـلة أو أنه يتحمل مسئولية العمل كله بنفسه فيقوم بعمل كل صغيرة وكبيرة ويراجع كل شيء دون الاعتماد على أحد ·· والحقيقة أن هذا الانسان يخدع نفسه ويضر بمصلحة العمل لا عن سوء نية بل عن جهل ·· جهـل بطبيعة عمل المخ الذى يهبط نشـــاطه تدريجا ولابد له من فترة كافية من الراحة لكى يعاود العمل مرة أخرى ··

وفى كل دول العالم المتحضر يستريح الانســـان نصف ساعة كاملة بعد ساعتين متواصلتين من العمل ·· يعمل خمسة أيام فى الاسبوع وينطلق تماما لمدة يومين بعيدا عن مشـــاكل العمل بل وبعيدا عن منزله ·· لكل انسان هواية يمارسها ذهنية أو بدنية ·· انهم بذلك يحافظون على سلامتهم النفسية وسلامتهم البدنية ·

والتوتر النفسى الذى يصيب النـــاس من كثرة العمل وعدم

تنظيم حياتهم هو نوع من القلق .. وأيضـا قد يصاب الانسان بنوع من الفتور .. من فقدان الحمـاس .. وربما يصاب أيضا بالاكتئاب .. فالعمل المستمر بدون راحة يصيب الانسان بالملل فيحدث نوع من الخمول العقلى .. وفى كل الاحوال يؤثر هذا على الكفاءة فى العمل .. وبدون أن يدرى الانسان يرى أن انتاجه قد انخفض وأن أخطاءه قد كثرت ..

وبعض الناس معذورون فهم يريدون أن يوفروا الحياة الكريمة لابنائهم ويدخروا لهم ما يعينهم فى مستقبلهم اذا هم رحلوا عنهم.

وهذا بالقطع تفكير خاطىء ، فوجود الاب واستمراره بين أبنائه ليرعاهم أفضـل من اختفـائه حتى ولو ترك لهم ثروة كبيرة .. فمحافظة الاب على صحته استثمار رابح من أجل الابناء .. وبعض الناس يدفعهم طموحهم الى العمل المتواصل وتحقيق وثبات سريعة فى وقت أقل من المعدل الطبيعى .. وهذا أيضا أسلوب خاطىء فى تحقيق الطموح ، فأى أهداف يجب أن ترتبط بحد زمنى معقـول وبنظام شامل لحياة الانسان .. أى ان حياة الانسان كلها يجب أن تنظم بشكل يحقق أهداف الانسـان مع المحافظة على سلامته النفسية والجسدية وألا يكون الوصول السريع على حساب صحة الانسان فهو بهذا يعرض نفسـه للتوقف المفـاجىء فى منتصف الطريق فيخسر كل شىء ، صحته وعمله ..

وأحيانا يهرب الانسان الى العمل .. يهرب لتعاسته الشخصية .. لعدم سعادته فى البيت .. فيلوذ الى العمل يغرق فيه نفسه .. وربما ليحقق فيـه ذاته الضائعة فى بيته .. يشـعر أن عمله يمتص همومه وينسيه مشاكله ويعتبره عـلاجا مسـكنا لاكتئابه التفاعلى الناتج من عدم توفيقه فى حياته ..

وطبعا ليس هذا علاجا ، فهوبذلك يضاعف متاعبه ويعمق مشاكله ويصبح معرضا لمزيد منالمعاناة النفسية والاضطرابات العضوية..

حقيقة ان العمل واجب مقدس ولكن لكى نستمر فى أداء هـذا الواجب يجب أن تأتى الصحة أولا ..

وطبيعة جو العمل نفسـها قد تكون مصـدرا لمعاناة الانسان وتعاسته .. ولا أقصد بهذا نوعية العمـل وانما أقصد العلاقات الانسانية داخل محيط العمل .. فالانسان فى عمله له رئيس وله مرؤوسون وأيضـا له زملاء .. ولو راجعنـا الفصـل المتعـلق بالشخصيات فى هذا الكتاب لوجدنا أن وجود شخصيات متعارضة ومختلفة فى محيط العمل قد يسبب بعض المشاكل حين تصطدم هذه الشخصيات مع بعضها البعض ..

وقبل أن نناقش هذه النوعية من المشـــاكل احب ان أتعرض لمشكلة عامة وخطيرة تعتبر ظاهرة منتشرة في قطاعات كثيرة خاصة فى مجال العمل ·· انها ظاهرة محاربة النجاح ·· مشكلة الانسان النـــاجح الذى يواجه المتـــاعب بسبب تفوقه وطموحه ·· هناك احساس عدائى يكون عند بعض الناس تجاه أى انســان نابغ فى عمله ·· ويترجم هذا الاحساس العدائى الى وضع المعوقات وخلق المشاكل فى طريق هذا الانسان ·· الى اعلان الحرب عليه وتحطيمه حتى يتخلى عن طموحه ويتواضع فى أهدافه ويهجر النجاح ·· تظل الحرب قائمة ضده حتى ينصاع أو يهاجر ··

وهناك أسباب نفسية تفسر لماذا يتكون هـذا الشعور العدائى ضد النجاح عند بعض الناس ·· بعض الناس لا تقوى على المنافسة الشريفة نظرا لضعف قدراتها ·· ولهذا فهى تخسر أو تتراجع الى المؤخرة اذا كانت الكفاءة والكفاح الشريف والقـــدرات الشخصية هى الحكم الذى يحدد قدر كل انسان ·· فاذا ظهر انسان يملك القدرات والكفاءة والنبوغ ويسعى لتحقيق النجاح بالسعى الشريف فانها تفزع لانه بلاشك سوف يتفوق عليهم ويحتل مركزا متقدما عليهم ·· ولانهم لا يملكون القدرات التى تمكنهم من المنافسة الشريفة فلهذا يلجأون الى الوسائل غير الشريفة لتحطيم هذا الانسان ··

السبب الثانى لظاهره العداء للنجاح هو أن بعض الناس وصلوا الى مراكزهم ومناصبهم عن طريق الانتهازية والتسلق والدفع غير الشرعى ·· ولهذا فهم يشعرون بالخوف اذا ظهر انســان يتقدم الى الامام بمجهوداته الذاتية وكفاءته ·· انه يكشفهم أمام أنفسهم ·· انه يعرى حقيقتهم ويذكرهم دائما بنجاحهم غير الشرعى أمام نجاحه الشرعى ··

وبعض الشخصيات لا تطيق أن ترى أحدا متفوقا أو ناجحا أو متقدما عليها ·· فالشخصية السيكوبانية التى تتسم بالانانية وحب الذات مع تبلد المشـــاعر لا تتورع عن تحطيم أى انسان يعترض طريقها ويتقدم عليها ··

وأيضا الشخصية الاضطهادية (البرانويد) يرى نفسه دائما أحق بأى منصب أو أى مكان ·· يشعر دائما بالاضطهاد والمشاعر العدائية الوهمية تجاهه ·· ونجاح أى انسان ربما يشكل تحديا له ولهذا يسعى الى تحطيم هذا النجاح ··

فى بعض قطاعات العمل فى مجتمعنا يجد الانسان الناجح صعوبة فى أن يشق طريقه ·· يجد من يحاولون أن يقفوا فى ســبيل

طموحه ويضعون العراقيل أمامه بل ويحاولون الايقاع به والنيل منه .. فيبدأ فى المعاناة .. يتألم لمشاعر العداء حوله .. يعانى القلق ويواجه الاحباطات وقد يصاب بالاكتئاب .. قد يتوقف وقد يهاجر وبذلك يفقد موقع العمل كفاءة كان من الممكن أن نضيف وأن نفيد .. هذا نوع من أنواع المعاناة النفسية التى يعانى منها بعض العقول فى وطننا ..

ومشاكل العمل قد تنشأ من اختلاف الشخصيات .. فاذا كان رئيس العمل شخصية سيكوبانية أو شخصية اضطهادية فانه يشكل مصدر ازعاج لمرءوسيه ويخلق جوا من عدم التفاهم وربما الكراهية فى محيط العمل ، وهذا بالطبع يؤثر على كفاءة الافراد والانتاج الكلى للمجموعة ..

ورجال الادارة يقسمون المديرين الى اربعة أنماط .. نمط يهتم فقط بمصلحة العمل دون ما اعتبار للعوامل الانسانية .. فيتجاهل مشاعر المرءوسين ومشاكلهم الشخصية واضعا مصلحة العمل فوق كل اعتبار .. ويطلق على هذا النمط رمز ع + .. والنمط الثانى يهتم أساسا بالجوانب الانسانية واضعا فى الاعتبار الاول راحة مرءوسيه ومشاكلهم الشخصية ويعتقد أنه اذا ساد جو الحب والتفاهم فى العمل فان هذا سيساعد على زيادة القدرة الانتاجية ويطلق على هذا النمط رمز ن + ..

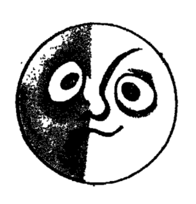
أما النمط المثالى ع + ن + فهو الذى يجمع بين اهتمامه بالمصلحة العامة مع الاهتمام أيضا بالجوانب الانسانية لمن يعملون معه .. أما النمط الرابع ع - ن - فهو الرئيس السلبى الضعيف الذى وصل الى منصبه بالوساطة وعن طريق الانتهازية وهو لا يهتم بأى شىء سوى مصلحته الشخصية .. والواقع أن شخصية الرئيس أو المدير لها أكبر الاثر على نجاح العمل وعلى نفسية وسلوك مرءوسيه والكفاءة الفردية لكل منهم .

ومن الشخصيات التى تتعرض للمعاناة فى العمل سواء اذا كان رئيسا أو مرءوسا هى الشخصية القهرية أو الوسواسة .. وكما عرفنا عن صاحب هذه الشخصية فهو انسان دقيق موسوس منظم عنيد .. فاذا كان رئيسا فانه يصطدم بالمرءوس المستهتر .. واذا كان مرءوسا فهو يصطدم برئيسه اذا طلب منه أن يخالف ضميره أو يتنازل عن آرائه .. هذا الانسان يدفع الثمن غاليا من صحته .. صحته النفسية وصحته الجسدية ..

وهناك نوع من الشخصيات لا نقابله الا فى مواقع العمل .. شخصية تعرف باسم الشخصية العاجزة .. صاحبها انسان

يفتقر الى الطاقة الذهنية والطاقة الجسـدية ٠٠ يفتقد الحماس والطموح ٠٠ نصفه أحيانا بأنه انسان مستهتر لا يتحمل المسئولية فعمله دائما غـير كامل وقد يهمله اهمـالا تاما ٠٠ دائم التغيب والتأخير وقد يتسبب في الكثير من الاضرار اذا كلف بعمل هام ٠

ان العمل واجب مقدس على كل انسان ٠٠ يساهم من خلاله في بناء وطنه ٠٠ ومن خلاله أيضا يسعى لتحقيق طموحه وسعادته وتأكيد ذاتيه ٠٠ ولكي يستمر الانسان في تحمل مسئولياته وأداء واجبه نحو وطنه ولتحقيق سـعادته الشخصية يجب أن يتمتع بالسلامة النفسية والسلامة الجسدية وذلك عن طريق تنظيم حياته وتنظيم العلاقات الانسانية فى داخل محيط العمل ٠٠ ولقد اهتزت قيم كثيرة في مجتمعنـا في خلال ربع القرن المـاضى أدت الى أحداث خلل خطير فى علاقات الناس بعضها ببعض ٠٠ والمطلوب الآن من رجال الادارة وعلم النفس أن يتدخلوا ليضعوا الحلول لتنظيم هذه العلاقات داخل مواقع العمل من أجل مصـلحة العمل ومن أجل سـعادة وصحة الانسـان الذى يعمل ٠٠ أى نحن فى حاجة الى نوع جديد من الطب يمكن أن نسميه « الطب الادارى » ٠



« لقد اختار الله المرأة لتشهد احشاؤها السرالأعظم
.. سر الخلق .. فاختلف هورمونيا ووجدانيا ..
فكان قدرها ان تعانى نفسيا اكثر من الرجل »

أشياء خاصة جدا بالمرأة

هناك تحيز فى الامراض عمـــوما .. فبعض الامراض تفضل الرجال وبعض الامراض تفضل النســـاء .. بل ان هناك أمراضا تكاد تقتصر على أحد الجنسين .. وذلك يعتبر بديهيا من الوجهة التشريحية ، فلا يمكن مثلا أن يصاب الرجل باضطرابات الرحم ، ولا يمكن أن تصاب المرأة باضطرابات البروستاتا .

وفى مجال الطب النفسى فاننا نجد هذا التميز واضحا أيضا فى بعض الامراض .. فالاكتئاب بصفة عامة ينتشر بنسبة اكبر فى النساء عن الرجال ، والاحصائيات من كل دول العـالم تؤكد هذه الحقيقة .. فنسبة انتشـــار مرض الاكتئـات العقـلى فى النساء بالمقارنة للرجال هى ٣ : ٢ ، وترتفع النسبة الى ٧ : ١ فى مرض اكتئابى آخر ، يعرف باكتئاب سن اليأس ..

وأيضا نسبة انتشار الشخصية الهســـتيرية ، وكذلك مرض الهستيريا ، ترتفع فى النساء عن الرجال بدرجة واضحة وفى كل العالم ..

وهناك ارتفـاع طفيف فى بقيـة الامراض الأخرى كالقلق النفسى والوسواس القهرى ..

وهناك حالات نفســـية أخـرى مقصورة على المرأة فقط وهى الاضطرابات النفسية المرتبطة بالدورة الشهرية «الطمث» وكذلك الاضطرابات العقليـة والنفسية التى قد تصاحب الحمل والولادة .. وبشأن هذه المجموعة الاخيرة من الامراض ، يسهل علينا ، أن نفهم لماذا هى مقصورة على النساء ، وذلك لارتباطها بأشياء تنفرد بها المرأة . وهى الحيض الشهرى والحمل والولادة .

أما لماذا تنتشر بقية الامراض النفسية والعقلية الاخرى بنســبة

أعلى فى المرأة عن الرجل ، فان ذلك يؤكد أن هناك أوجه اختلاف أخرى غير الصفات التشريحية ..

وأبرز هذه الفروق هو الاختلاف الكمى والنوعى للهرمونات التى تسبح فى جسم كل منهما ..

واذا أردنا أن نفسر وجود هذا الاختلاف الهرمونى ، فاننا سوف نجد أن ذلك مرتبط بالدور الحيوى الذى تقوم به المرأة من خلال ذلك العضو الموجود بين أحشائها وهو الرحم ، والذى يشهد بداية مشروع خلق انسان جديد .. ولهذا فهى لها غدد خاصة تلعب دورا مرسوما يهيئها لتؤدى هذا الدور ..

وانطلاقا أيضا من هذا الدور واستمرارا لدور آخر تؤديه فور انتهاء هذا المشروع وخروج الانسان الجديد من بين أحشائها - وهو أن ترعى هذا الانسان - فهل للمرأة تكوين نفسى خاص مفروض عليها لكى تكون مؤهلة لطبيعة ومتطلبات هذا الدور .. ان من يؤدى هذه الوظيفة يجب أن يتمتع بقدر عال من العاطفة المحضة لكى تحب غريزيا وبدون شروط هذا الانسان الجديد الذى لن يستطيع أن يبادلها هذا الحب الا بعد سنوات ، ولكى نستطيع أن تعطى بلا حدود ، فهى تتفانى فى رعايته وترهق جسديا من أجل الحفاظ عليه ، وتعانى نفسيا فى قلقها من أجله ..

ان هذا لا يحتاج الى تأكيد وهو أن المرأة بشكل عام أكثر عاطفة من الرجل ..

ورب سؤال آخر يتبادر الى الاذهان ، وهو هل لهذه الهرمونات الخاصة تأثير خاص على مراكز العاطفة والسلوك ؟ .. ان هذا غير مؤكد تماما ، ولكن من المعروف أن هورمونات الانوثة اذا أعطيت للرجل ، فانها تحدث تغييرا فى شكله الخارجى ، والعكس بالنسبة للمرأة اذا أعطيت هرمونات الذكورة فانها تكتسب بعض الصفات الشكلية للرجل .. ولكن من الابحاث الطريفة التى أجريت على حيوانات التجارب أن أناث الفئران اذا تم حقنها أثناء فترة الحمل ببعض هرمونات الذكور فان صغارها حين تكبر تصبح أكثر عدوانية ..

ونظرا لان الابحاث الحديثة فى مجال الطب النفسى فى العشرين سنة الاخيرة ، تؤكد أن بعض الامراض تحدث نتيجة لاضطراب كيمائى هرمونى ، فاننا نستطيع أن نتخيل لماذا كانت المرأة أكثر عرضة من الرجل لهذه الامراض ، نظرا لوضعها الهرمونى الخاص ، ونظرا للتذبذبات الهرمونية التى تمر بها فى كل شهر ، وأيضا أثناء فترة الحمل وبعد الولادة ..

ولكن لا نستطيع أن نستبعد أيضا أن التكوين الوجدانى العاطفى الخاص بالمرأة قد يجعلها عرضة أيضا للاضطرابات النفسية والعقلية .. هذا مجرد احتمال ..

والاختلاف الطفيف فى ارتفاع نسبة انتشار بعض الامراض فى المرأة مثل القلق النفسى ، يمكن أن يفسر لاسباب اجتماعية بيئية .. وكذلك الحال بالنسبة للشخصية الهستيرية والتى كان يظن أنها تكاد تكون مقصورة على النساء .. لاشك أن ذلك مرتبط باسباب تاريخية جعلت المرأة تأخذ الوضع الاعتمادى السلبى ، والذى يساعد على تكوين الشخصية الهستيرية ..

ولكن الموقف مختلف بالنسبة لمرضى الاكتئاب الذهانى واكتئاب سن اليأس حيث ترتفع النسبة بشكل ملحوظ فى النساء ..

وسن اليأس تسمية خاطئة لمرحلة من العمر وهى سن الخمسين وما بعدها .. والبعض يعتقد أن المرأة تصاب بالاكتئاب فى هذه السن حين تكف الغدد عن عملها ، معلنة انتهاء قدرة المرأة على الانجاب .. أى احالة المرأة بيولوجيا الى المعاش .. وكما ترتفع نسبة الاكتئاب عند الرجال عقب احالتهم الى المعاش ، فان المرأة أيضا يزداد استعدادها للاكتئاب عقب احالتها الى المعاش البيولوجى فترتفع النسبة بشكل رهيب ، فتصاب سبع نساء بهذا المرض أمام رجل واحد يصاب بنفس الحالة ..

واكتئاب سن اليأس يشبه فى أعراضه الى حد كبير مرض الاكتئاب الذهانى فبالاضافة الى الاحساس بالحزن واليأس وفقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة ، والزهد ، وترك الاهتمامات ، واضطراب النوم والاكل ، والافكار السوداوية والميول الانتحارية، فان المريض يعانى أيضا من قلق واضح وتوتر ، ويتوهم أنه مصاب بأمراض عضوية خطيرة .. وقد يبدأ المرض فعلا ولمدة طويلة على هيئة أعراض عضوية ، كالصداع والاحساس بسخونة فى الرأس والوجه وآلام فى كل الجسم .. والتشخيص الاجتماعى لهذه الاعراض أنها أعراض سن اليأس ، والتى لابد أن تصاحب انقطاع الدورة الشهرية ..

بعض المراكز العلمية فى العالم تعالج هذه الحالة بالهرمونات ، اعتقادا منها بأن أعراض الاكتئاب تظهر نتيجة لتوقف النشاط الهرمونى .

ولكن هناك اتجاها آخر يؤكد لا علاقة بين اكتئاب سن اليأس والهرمونات ، وانها حالة اكتئاب لا تختلف عن مرض الاكتئاب الذهانى ، وتعالج بنفس الطريقة ..

وبقى أن نؤكد من الوجهة النفسية أنه لا توجد سن معينة فى عمر الانسان ، يطلق عليها سن اليأس . فالانسان يستطيع أن يتمتع بالحياة فى كل مراحل العمر المختلفة .. وكل انسان يمر بهذه المراحل من الطفولة الى الشيخوخة .. ومن الافضل أن نقسم هذه المراحل بخصائصها النفسية وليس البيولوجية ، والانسان حين يمر بكل مرحلة فانه يتفاعل مع الحياة ويعيشها حسب خصائصه الفكرية والوجدانية ، والتى تختلف من مرحلة الى مرحلة .. فرؤية الطفل الى الحياة وموقفه منها ، تختلف عن رؤية الشاب والبالغ ، وأيضا تختلف عن رؤية الشيخ .. واختلاف مرحلة عن مرحلة ، هو اختلاف فى درجة النضج .. وكلما تقدم العمر بالانسان ازداد نضج تفكيره ووجدانه .. والنضج معناه الانتقال من النظرة العمومية والسطحية للاشياء الى النظرة التفصيلية والعميقة ، أى الى الجوهر الحقيقى للاشياء .. ولهذا فانفعال الطفل سريع ومتقلب ، وفكر الشاب حديث السن مذبذب وغير متأن ، ولا يتناول التفاصيل ولا يصبر على الوصول الى اللب الداخلى فيما يعترضه من أمور ، وفيما يقرره من مواقف ومايتخذه من مبادىء .. ومع مرور عمر الانسان وربما بالذات مع بداية سن الاربعين يكتمل النضج الفكرى والوجدانى ، وتصبح عواطف الانسان أكثر ثباتا وتحديدا وأكثر صدقا ، فلا يكون هناك الانبهار اللحظى أو النزوة الطارئة أو الانفعال السطحى ، ويصبح ذهن الانسان أكثر قدرة على الامعان الدقيق والتحليل السليم ، لان نضجه يتيح له النظرة التفصيلية والعميقة ، وبذا يتخذ المواقف الموضوعية ويرتبط بالمبادىء الاصيلة ..

ولهذا ، ورغم أن لكل مرحلة من مراحل العمر بهجتها وسعادتها ، فان البهجة التى تصل الى أعماق القلب ، والسعادة التى تعرف طريقها الى النخاع لا يدركها الانسان الا حينما يكتمل نضجه ، أى بعد أن يبلغ الاربعين ويتعداها ..

فكيف اذن يصح أن نربط هذه المرحلة من العمر باليأس ..

انها تسمية يطلقها من يرون أن السعادة ترتبط بالجوانب البيولوجية فى الانسان ، انها نظرة قاصرة تنم عن عدم فهم للطبيعة الحقيقية للانسان ، ومعنى السعادة لديه .. فمع تسليمنا أن الجانب البيولوجى يمثل أحد الاركان الثلاثة فى التكوين البشرى بجانب الركن الوجدانى والركن الذهنى ، الا أن هذا الجانب البيولوجى يتحرك أساسا تحت سيطرة العاطفة

والتفكير .. بينما في الحيوانات تتم الوظيفة البيولوجية بشكل تلقائي ومباشر دون ما ارتباط بانفعال أو تفكير .. ولهذا فمع نضج الانسان الفكرى والوجدانى فان موقف الانسان من الجانب البيولوجي يختلف .. أو نستطيع أن نقول ان درجة المتعة البيولوجية التى يحصل عليها الانسان تتشكل الى حد كبير بانفعاله وتفكيره .. وعلى هذا فان المتعة الحقيقية على جميع المستويات يحظى بها الانسان كلما ازداد نضجه ..

ورب امرأة فى الخمسين تكون أكثر قدرة على الاحساس الحقيقى بالسعادة ، والقدرة الكبيرة على العطاء الذكى المتكامل ، أكثر من فتاة فى العشرين .. ولهذا فان الربيع الحقيقى لعمر الانسان يبدأ مع بداية سن الاربعين ..

أما الاضطرابات النفسية التى تختص بها المرأة وحدها دون الرجل ، فهى تلك التى ترتبط بالدورة الشهرية والحمل والولادة

هناك احصائية علمية مثيرة تشير الى أن نسبة الطلاق ترتفع فى أسبوع ما قبل بدء الطمث .. والسبب أن المرأة قد تصاب فى هذه الفترة ببعض الاضطرابات النفسية التى تجعلها تشعر بالقلق والتوتر وسهولة الاستثارة الى العصبية والانفعال الزائد ، ولهذا فقد تضطرب علاقتها الزوجية فى هذه الفترة ..

الطبيب النفسى ينصح الرجل العصرى بأن يسجل فى أجندة خاصة مواعيد هذه الفترات حتى يكون أكثر حلما وأكثر صبرا مع زوجته ، ويتحاشى اثارتها أو مضايقتها ..

ويصاحب هذه الحالة أعراض عضوية معروفة كالصداع والخمول والاحساس بالتثاقل وفقدان الشهية واضطراب النوم والانتفاخ البسيط فى الوجه أو الجسم بشكل عام ، وذلك لاحتفاظ الجسم بكمية أكبر من عنصر الصوديم ، وما يتبع ذلك من احتفاظه بالماء ..

وقد يصل الامر عند بعض النساء الى الاعياء التام والاحساس بآلام شديدة ، وقد تعجز عن مغادرة فراشها تماما ..

وأيضا قد تصاب بحالة نفسية شديدة فى شكل قلق حاد ، أو الاحساس بالاكتئاب الشديد ..

ولكن سرعان ما تنتهى هذه الاعراض بانتهاء الدورة .. ولكنها تكون فترة معاناة حقيقية للمرأة ، وقد يحتاج الامر الى الاستعانة ببعض العقاقير .. ولكن بالاضافة الى ذلك فان الزوج يجب أن يساعد زوجته فى هذه الفترة ، وأن يقدر مدى ما تعانيه من آلام نفسية وجسدية ..

وقد تصاب المرأة بأعراض مشابهة أثناء فترة الحمل ·· ولكن الاخطر من ذلك ، أن اضطرابا عقليا فعليا قد يصيب المراة عقب الولادة وقد يأتى فى صورة اكتئاب شـــديد أو فى صورة مرض الفصام حيث تصاب المرأة بالهلاوس والمعتقدات الوهميـــه ، وقد تتعرض لحالة هياج ·· وبعض الامهات يقتلن أطفالهن فى هـــذه الفترة ، أما عن قصد تحت تأثير المرض العقلى أو نتيجة للاهمـــال الشديد ··

هذه الحالات تكون واضحة ويجب أن تعالج فورا تحت اشراف طبي دقيق ، ويتبع معها نفس الوسائل التى تستعمل لعلاج مرض الاكتئاب أو مرض الفصام ·· وتسمى هذه الحالة بذهان الولادة ·· واذا لم تعالج لمدة كافية حتى تختفى جميع الاعراض وتعود المريضـــة الى حالتها الطبيعية ، فان هناك احتمالا كبيرا لانتكاس الحالة ·· ويبعد الطفل عن الام فى هـــذه الفترة حماية للطفل . وحرصا على راحة الام ·· وينصح الطبيب فى هذه الحالة بعدم الانجاب مرة ثانية لمدة عامين أو ثلاثة ، واذا كان هناك عدد كاف من الاولاد ـ على الاقل أكثر من طفل ـ فان الطبيب ينصح بعـــدم الانجاب مرة ثانية ، خاصة اذا كانت الام قد أصيبت بحالة مماثلة فى ولادة سابقة ·

والاضطراب النفسى بعد الولادة قد يأتى فى صورة مخففة على شكل حالة من القلق الدائم أو الاحساس بالحزن والكآبة والفتور وعدم القدرة على مزاولة حياتها بنشـــاط ·· وتنتاب المرأة نوبات بكاء دون سبب ، أو قد تعانى من أعراض عضوية ، خاصة فتورها ناحية زوجها ··

وهذه الحالات تسبب معاناة أكثر للمرأة حيث تظل تعانى لمدة طويلة ، وتعانى معها أسرتها دون أن يكتشـــفوا السبب ، وربما تتفاقم الحالة ، وتعانى المرأة من اكتئاب شديد ، وربما أيضا تنهار حياتها الزوجية ، ولا أحد يعلم أنها مصابة بحـــالة عقلية تستدعى علاجا حاسما ··

لعل هذا قدر اى انسان يضطلع بدور هام وحساس فى الحياة ·· قدره أن يكون أكثر حظا فى المعاناة النفسية ··

لقد اختارها الله لتشهد أحشاءها السر الاعظم ·· سر الخلق ·· لتهبنا الحياة بحبها وحنانها وتفانيها ··

اختلفت هورمونيا ووجدانيا فكان قدرها أن تعانى نفسيا ··

« ويسألونك عن الروح ، قل الروح من
أمر ربى وما أوتيتم من العلم الا قليلا .. »
« صدق الله العظيم .. »

الارواح .. والاحلام



قلق الانسان يكون دائما من أجل الغد .. من أجل المستقبل .. فنحن ننتظره ولا نعرف عنه شيئا .. لانعرف ما يخبئه لنا .. أنى أريد بنا أم شر .. الغد هو الشيء الوحيد الذي يجهله الانسان بدون ارادته .. يقف عاجزا أمامه .. وهذه حكمة العلى القدير .. لكى يظل الانسان فى حالة سعى دائم .. يفكر ويعمل ويتدبر ويرتب

حساباته .. يرسم لغده .. ولو كشف له الغيب لقعد ساكنا ..
ومع الانتظار يكون القلق .. والقلق يدفع لمزيد من الاتقان والعمل
لتفادى الفشـــل .. ورغم علم الانســـان ويقينه أن أسرار الغيب
لايعلمها الا الله وحده ، فانه لايكف عن محاولاته ـ من وراء عقله ـ
في البحث عن نافذة يطل منها على الغد ..لعله يتلمس بعض الضوء
.. يعرف بعض أسراره .. ولهذا كان ولع الانســـان الابدى منذ
خلق والى أن يموت بالظواهر الغريبة والخارقة .. بكل ماهو خارج
عن حدود الانسان العادى وقدراته .. هناك ميل فطرى فى الانسان
لتصديق الخرافة والتلذذ بسماعها .. كلها محاولات للسيطرة على
قلقه .. والقلق يخلق الاستعداد للايحاء .. وفي ظل الايحاء يستطيع
الانسان أن يصدق أى شيء ؟ .. بل وأن يرى ويسمع أى شيء ..
وفى ظل هذه الحالة النفسية الملازمة أبدا له ، والتى تكون سمة من
سمات شخصيته ، نشأ المشعوذون والدجالون والعرافون ..

وتعددت اختصاصاتهم من التنبؤ بالمستقبل الى معرفة أسباب
الشر الذى حاق بانسان وأيضا علاجه من هذا الشر الذى وقع عليه
بفعل الجان أو الشياطين أو بفعل انسان استطاع أن يسخر الجان
لهذا الغرض .. ويتفاوت الناس فى درجات تصـديقهم .. ولكنهم
جميعا لديهم الرغبة في استطلاع الغيب .. الى معرفة ما سيأتى به
الغد .. والمثال البسيط على ذلك أننا كلنا نقرأ «حظك هذا اليوم»
فى جريدة الصباح .. وربما ينعكس ما نقـرأه على حالتنا المزاجية
ولو لفترة وجيزة .. وهناك نوع من النساء لا يستطعن بداية يومهن
الا بقراءة الفنجان ، وربما يحددن مسارهن ومشاريعهن فى هـذا
اليوم بناء على تنبؤات الفنجان ..

ولكن الانسان حين يستبد به القلق أو اليـأس فانه يلجأ الى
هؤلاء الوسطاء .. لعلهم يكتشـفون سـبب علته ، ويحددون له
العلاج ، ويرسمون له المستقبل بناء على ما يرونه ... والمستوى
الثقافى بالقطع يلعب دوره هنـا .. فالأمية والتخلف يسمحان
بانتشار هذه الظواهر .. ولكن أيضا شخصية الانسان بغض النظر
عن درجة ثقافته تحدد درجة ايمانه بالخرافات وتعلقه بها .. وأكثر
الشخصيات عرضه للايحاء وتتمتع بسطحية التفكير وعـدم النضج
الانفعالى هى الشخصية الهستيرية .. ولهـذا تجـدهن زائرات
مستديمات لدى قارىء الكف والفنجان وهن نجمـات متألقات فى
حفلات الزار .. وتذيع شهرة قارىء كف أو عالم روحانى أو منوم

مغناطيسى ٠٠ والفضل طبعـــا يرجع الى زوارهم من الشـخصيات الهستيريه ، والتى كما قلت لديهم قابلية شديدة للايحاء والتصديق ويتسمون ايضا بالمبالغه والتهويل ، ولاقول الكذب في نقل خبراتهم مع الدجالين والمشعوذين ٠٠ هذه الظـــواهر للاسف منتشرة فى مصر ، وأخذت صورة الاحتراف والامعـــان فى النصـب من جانب هؤلاء الناس ، وانعكست آثارها على صحة وحيـــاة بعض المـرضى الذين يلجأون اليهم ٠٠

لعل السبب الجهل ٠٠ الامية ٠٠ التخلف الفكرى ٠٠ عدم نضج الشخصية ٠٠ لعلها حالة قلق عام ٠٠ولعله آيضا القصور من جانب أجهزة التعليم والثقافة والاعلام ٠٠

ولقد حاولت أن أقف على حقيقة هؤلاء الدجالين بنفسي ٠٠ ذهبت الى منوم مغناطيسي وعالم روحاني وقارىء فنجان ٠٠ وأشهد لهم أولا بالذكاء ٠٠ والمسألة نسبية ٠٠ فذكاؤهم يصبح حادا وشديدا أمام زوارهم الذين يتمتعون عادة بقـدر متـواضع من الذكاء ٠٠ وأيضا يملكون قدرة فائقة على الاقناع ٠٠ هناك نوع من الناس يحظى بهذه القدرة ٠٠ قدرة التأثير والاقناع والايحاء ٠٠ الشكل ، الصـوت ، تعبيرات الوجه ، نظرات العينين ، طريقة الكلام ٠٠ كل هذه وسائل للتأثير على الاخرين ٠٠ وأيضا تبدو هـذه القـدرات متضخمة أمام زائريهم الذين جاءوا وهم مهيأون فعلا للوقوع تحت تأثير الايحاء ٠٠ انهم يسهلون عليهم مهمتهم الى حد كبير ٠٠

وقبل أن أحكى تجربتى مع المنوم المغناطيسى يجب أن نعرف أولا أنه لايوجد شيء اسمه تنويم مغنـاطيسى ٠٠ ولكن التنـويم (بدون مغناطيس) معروف فى الطب النفسى وكان يمارسه الاطباء منذ مائة عام ٠٠ وله أساس فسيولوجى ويتم عن طريق التـأثير على بعض أجزاء المخ (التكوين الشبكى أو التكوين العنكبـوتى) وذلك بمنع المؤثرات الخارجية (ضوء أو صوت أو حركة) ٠٠ فيبدأ الانسـان فى النوم ٠٠ ويمكن للطبيب التحكم فى درجة هـــذا النـوم فيصل بالمريض الى مرحلة بين اليقظة والنوم ، وفيها يستطيع أن يتكلم معه ويؤثر عليه ٠٠ فى هذه المرحلة يكون المريض خاضعا للايحاء الشديد ٠٠ وتخضع كل أعضاء الجسم لهذا الايحاء ٠٠ وقد يصل الامر الى أن الطبيب يمكن أن يوحى للمريض أنه يرى صـورا أمامه فيراها المريض فعلا أو يوحى اليه بأن قلبه يسرع ، فيزيد القلب فعلا من سرعته ٠٠ أو يوحى اليه بان درجة حـرارة يده مرتفعة ، فتـرتفع

فعلا درجة الحرارة ·· وهكذا ··· وهذا يؤكد على مدى تأثير الناحية النفسية على وظائف الجسم الفسيولوجية ·· ولذا استعمل التنويم فى وقت من الاوقـــات لعـــلاج بعض الامراض السيكوسوماتيه (النفسجسمية) أى الامراض العضوية التى تحدث نتيجة لسـبب نفسى ·· وأيضا استعمل التنويم لاستكشاف العقل الباطن ، حيث يفقد المريض ارادته أثنـــاء حاله التنويم ويخرج محتويات العقـل الباطن التى يجهلها هو أثناء اليقظة ·· ولقـد توقف تقريبـــا الان استعمال هذه الوسيلة فى مجال الطب النفسى ، لان هناك وسـائل أكثر فاعلية للاستكشاف والعلاج ··

ذهبت الى المنوم المغنـــاطيسى الشهير ·· دار بينى وبينه حوار بسيط ·· ودخلنا الى حجرة ثانية شبه مظلمة ، يرقد فيها شخص اخر ، أفهمنى أنه الوسيط ·· وهذا الوسيط على صلة بعالم الارواح أو الجن لا أتذكر ·· المهم عرفت أن هذا الوسيط هو الذى سيحدد لى مشكلتى ويدلنى على العلاج ·· ودار حوار بين الانســـان الذى قابلته أولا وبين الوسيط ·· ووجدت الوسيط ينطق باسمى ووظيفتى ولماذا جئت ·· وكان معى صديق هو الذى جاء بى الى هذا المكان ·· ووجدت الصديق يقبض على يدى بشده ·· وكأنه يقول ألم أقل لك هاهو يقول كل شىء عنك دون أن يعرفك ·· عند هذه المرحلة أعتقد أن أى انســـان سوف يســـجد تماما لهذا الشخص ·· أى أنه سيكون على استعداد لان يسمع منه أى شىء ويصدقه ·· هــذه هى اللحظة الحاسمة التى يستولى فيها المنوم المغناطيسى تماما على زائره ·· ثم قال لى هذا الوسيط بعد ذلك ، أى كلام فارغ أتذكر منه أن على أن أذهب الى مغاغة لاقابل شيخا ضريرا يجلس على باب جامع ، وهو سيفك لى العمل ،وبذا تحل مشكلتى ·· وطبعا كانت مشكلة وهمية تلك التى قصصتها على الشخص الذى قابلنى فى البداية ·· واضح أن الجزء الثانى من كلام الوسيط تخريف لانه لم تكن هناك مشكلة ·· ولكن كيف عرف الوسيط اسمى وعملى ولماذا جئت ·· الشخص الذى قابلنى أولا ثم دخل معى عند الوسيط أدار حوارا مع الوسيط ·· مجرد كلام عادى لم يذكر فيه طبعا أى شىء عنى ·· وبعد عبارة معينة كان الوسيط يقول اسمى ·· وبعد عبارة أخرى يقول عملى ·· وهكذا ·· والمسألة هنا فى غاية البســـاطة ·· أن هناك شفرة بينهما ·· يستطيع الوسيط من عبارات معينة أن يجمع حروفا لتصنع اسما أو عملا أو اسم مشكلة ··

ويخرج صاحب المشكلة من عند المنوم المغناطيسي وهو مدهوش منبهر ، ويسرع بالتنفيذ ..

قابلت قارىء فنجان شهيرا .. نظر الى وجهي متفحصا ومتأثرا ايضا .. قال لى انك حزين .. ولاشك طبعا أن أى انسان يلجأ اليه يكون حزينا أو قلقا .. قال لى أنت طيب وهذا سبب مشكلتك .. وطبعا كل انسان لديه هذا الاحساس .. الاحساس بأنه مظلوم وأن المشكلة أنه طيب .. بهاتين العبارتين يستطيع صاحبنا أن يستولى على قلب الانسان الضعيف الذى لجأ اليه .. ثم قال أى كلام يمكن أن ينطبق على أى انسان : هناك انسان ينظر اليك بحسد .. احذر منه .. سينتصر عليك فى النقطة الاولى .. ولكنك ستنتصر فى النهاية وسيكون نصرا عظيما .. ويفتح فمه ويغمض عينيه ويحرك رقبته .. لقد عثر على السر الخطير .. ان العمل مرسوم فى الفنجان .. والعمل فى معظم الاحوال مدفون فى الارض .. ولكى يفك العمل فهناك مطالب مادية .. وبعضهم يكون أكثر ذكاء فلا يطلب شيئا غير أتعاب الزيارة الاولى .. وهذا يظهر حسن نيته أمام الناس .. ويزيد من سمعته الطيبة ويحقق رواجا أكثر..

وللاسف كان العالم الروحانى الذى قابلته على قدر كبير من العلم .. ذهبت اليه بصفتى الشخصية عن طريق صديق مشترك .. حاول فى البداية أن يثير اهتمامى بقصص كثيرة بعضها أكد أنها تاريخية ومسجلة فى المراجع .. وعبثا حاولت أن أستعير منه هذه المراجع ، ولكنه راوغ .. وأعطانى كتابا عاديا لمؤلف غير معروف ، يحوى مجموعة من القصص الخرافية مدعمة ببعض الصور .. صور التقطت للارواح .. هذه الارواح التى لا تتجلى الا لمن يتمتعون بشفافية خاصة ، ولهم القدرة على الاتصال بالارواح واستحضارها .. وحكايات الصور مكشوفة ، ويعرفها ويستطيع أن يشرحها لنا بشكل علمي دقيق العلماء المتخصصون فى علم المواد ، ويستطيعون أن يزودونا بالعديد من هذه الصور ..

والقصص لحالات فردية متناثرة فى بلاد العالم .. ولاشك أن مصدرها الخيال .. ويمكن أن تكون واقعية ،اى أن أصحابها كانوا صادقين فى روايتهم .. ولكن من هم هؤلاء الناس .. أليس من الممكن أنهم كانوا يعانون من المرض النفسى او العقلى .. يتردد على العيادات النفسية في كل يوم عشرات منالناس ترى أوتسمع أشياء لايراها ولايسمعها معهم بقية الناس : فالمرض العقلى قد يأتى فى

صورة هلاوس فقط ٠٠ وفيما عدا ذلك فهو انسان طبيعي تماما ٠٠ هنا أيضا من يترددون على العيـــادة النفسية ونعرف منهم أنهم على اتصال بالسماء أو الارواح أو الجان ، ويقصون عليك خبراتهم في هذا العالم ٠٠ وأى انسان غير متخصص في الطب النفسى سـيكون لديه الاستعداد أن يسمع منهم المزيد وقد يصدقهم ويضـــعهم في مكـــانة خاصة ٠٠ وحتى اذا كان على درجة مرتفعة من الثقـــافة والنضج ، فانه قد يقول : ربما !!؟ ٠٠ هناك حالات في كل أقسام الامراض النفسية تصاب بشبه غيبوبة ، ثم تتحدث بصـوت طفل أو عجوز أو صوت غريب وربما بلغة غريبة ، وتقول أن الروح قد حضرت اليها الان ، وأنها تتكلم بصوت ولغة هذه الروح ، ثم تبدأ في القاء الاوامر على من حولها ٠٠ في خارج العيـادة النفسية يطلق على هؤلاء الناس أصحاب الكرامات ٠٠ لهم مريدوهم وزوارهم ، ويمارسون وظائف طبية واجتماعية هامة ٠٠

وقد يؤكد لك بعض الناس الذين تثق في صـدقهم ، وليس من سماتهم المبالغة والتهويل ، أنهم حضروا جلسات روحية ،ورأوا سلة تتحرك ، أو قلما يكتب ، بينمـا أيديهم مطبقة على السـلة أو القـلم دون أن تتحرك ٠٠ والتفسير الذى يمكن أن يقـدمه العلم أن كـل شيء يمكن أن يحدث تحت تأثير الايحاء ٠٠ ممكن أن ترى أو تسمع أشياء لا وجود لها اذا وضعت في جو نفسى معين وهيئت لذلك ٠٠ ممكن أن تشعر وترى يديك تتحركان فعلا٠٠ بل أن الايحاء يؤثر على الاحشاء الداخلية ٠٠ كل هذه ظواهر بل وتجارب يعرفها الاخصائي النفسى ، وتتم علميا وعمليا في المعمـل النفسى ٠٠ هـذا مؤكد في الطب منذ سنوات طويلة ٠٠ بعض الامراض تشفى بدون اعطـاء الدواء الفعلى ، بل باعطاء دواء عديم التأثير يسمى بالدواء المموه أو الدميه ، ويشفى المريض فعلا اقتناعا منه انه يتعاطى الدواء الصحيح ٠٠ لذا فكل القصص العجيبة الخرافية التى نسمعها اما أنها صادرة عن مرضى عقليـين أو مرضى نفسـيين أو أشـخاص طبيعيـين لديهم الاستعداد للايحـــاء ولظروف انفعالية خاصة ، كالقلق الشـديد ، تعرضوا لحالات غير طبيعية اعتبرها الناس معجزات أو قدرات خارقة وأوعزوها للارواح أو الجان ٠٠

ولان الواقع ممل ورتيب ، ولم يعد فيه جديد ، فان الانســـان يسعد بسماع هذه القصص ويرددها وينقلها الى غيره ٠٠ وتنتقـل من كتاب الى كتاب حتى تصل الينا في صورة مختلفة تماما

ويحرفه ويبالغ فيها .. والخيال يريح الانسان من الواقع .. يريح أعصابه ونفسه .. والخرافة تنقل الانسان بعيدا ويتلذذ الانسان بتصديقها .. رغم أنك تعرف مقـــدما أن كل ما يدور فى الفيلـم السينمائى غير حقيقى ، فانك تكون مشدودا ومنفعلا وأنت تتـابع أحداثه .. أنت تعيش فى حالة تصديق مؤقت لشىء تعرف أنت أنه مزيف .. كل انسان لديه هذا الاستعداد ولكن بدرجات .. وخيال الانسان يصنع أى شيء .. وهناك قصة شهيرة فى كتب علم النفس، تستطيع أن تجربها بنفسك .. أحك قصـه لشخص يقف فى أول طابور مكون من عشرة اشخاص .. وأطلب منه أن يحكيها للشخص الذى يليه ، والذى يليه يحكيها للذى بعـــده ، حتى تصل الى اخر الطابور .. أطلب من الشخص العاشر أن يقص عليك ماسمعه .. ستفاجأ بأنك تسمع قصة مختلفة تماما عن القصة التى قصصتها أنت بنفسك على الشخص الاول فى الطابور ..

والظواهر الفردية لايمكن أن نخلص منها بحقائق . أى ظاهرة لابد أن تكون عامة .. والعمليات الاحصائية يجب أن تقـول لنا أن لها دلالة .. ثم يجب أن يكون فى الامكـــان اعادتها تحت ظـروف مضبوطة بعيدة عن التأثيرات أو الحالات النفسية ..

وبعد ذلك يمكن أن نخرج منها بنظرية .. وتثبت هذه النظرية اذا استطاعت مراكز أخرى متخصصة فى الكرة الارضية أن تعيدها وتؤكدها . . هذا هو الاسـلوب العلمى فى معـــالجة أى ظاهـرة طبيعية ..

وكذب المنجمون ولو صدقوا .. وكلمة صدقوا . ليس معنـاها أن هناك احتمالا لان يصدقوا أى أنهم يستطيعون التنجيم السليم .. ولكن هناك شيئا يعرف باسم المصادفة .. قد يتحقق أى شيء مصادفة .. قد تتوقع شيئا .. غير محسوب ويحدث .. وعدد هذه المصادفات فى حياة الانسان لايتعدى عدد أصابع اليد .. وهذا معناه أنه ليس لها دلالة احصائية .. ولهذا فالمنجمـون لايصـدقون .. والتحذير هنا جاء خشية أن يصدق تنجيمهم مصـــادفة .. فيسير الناس بعد ذلك وراءهم .. وهم كاذبون لان تنجيمهـم ، حتى وان صدق مرة ، فقد كان عشوائيا .. وسبحانه وحده عالم الغيب ..

وهذا هو مايحدث فى الاحـــلام .. فالاحلام ليس لها أى دلالة مستقبليه .. قد تكون مرتبطة بحاضر أو ماضى الانسان وتعبر عن مكنون عقله الباطن وحالته النفسيه .. ولكن ليس لها علاقة

بالمستقبل ، وإلا عاش الانسان فى ذعر واستحالت حياته الى جحيم ‥ وساحكى هذه الحكاية لتوضح رحمه الله بنا فى آنه عــز وجل أخفى الغيب علينا . ومنع عنا أي وسيلة للتلصص على المستقبــل ، وخص ذاته وحده بهذا ‥

وصلني خطاب مؤثر من أستاذ جامعى شاب يعمل باحدى الكليات النظريه ‥ والخطاب يفيض بالخوف والقلق ،وأحتفظ به حتى الان ضمن أوراقى ، رغم انه وصلنى منذ عام نظرا لدلالته الخطيرة ‥

فى بدايه الخطــاب يختلف معى الاســـتاذ الجامعى فى رأيى آن الاحلام ليست لها آى دلالات مستقبلية ، وسرد لى دليله الشــخصى ‥ منذ خمسة عشر عاما حلم بان والده قد انقلبــت به ســـيارة وأصيب بجروح معينة فى بعض أجزاء جسمه ، ونقل بطريقة معينة الى المستشفى وتم انقاذه ‥ وفى الليلة التى حلم فيها بهذا الحلم ، انقلبت السيارة فعلا بوالده وجاءت تفــاصيل الحادث وما أعقبــه مطابقة فى بعضها لما مر به فى الحلم‥وهزته هذه الواقعة بشدة . وبمرور الوقت نسيها ، ونظرا لانه على درجة رفيعة من التخصص العلمي والثقافة ، فقد اعتبر ان ماحدث جاء مصادفة .والحياة مليئة بالمصادفات ‥ الى آن حدث بعد سنتين أن حــلم بأن طفليه . وكان عمرهما وقتئذ دون الخامســـة ، قد تعرضـــا لحادث قاتل ، وكان عمرهما فى الحلم قد تعدى الخامسة عشرة ، وكان على عينى كل منهما نظارة طبية ‥ وارتبط هذا الحلم بحلمه القديم الذى تحقق وعاش فى حالة قلق وخوف لمدة سنتين ، ثم نسى كل شيء ‥ الى أن حدث بعد عدة سنوات أن احتاج كل منهما الى نظارة طبية ولبساها فعلا طول الوقت ‥ وهنا تذكر حلمه المخيف وأدرك آن الموعد قد اقترب، فبعض تفاصيل الحلم بدأت تتحقق ‥ ومنذ هــذا الــوقت وحتى وصول خطابه لى وهو يعيش فى حالة اكتئاب وقلق منتظرا اليــوم المشئوم ‥ ويؤكد الدكتور الجامعى فى خطـــابه آنه يؤمن جــدا بالعلم ، ولم يكن يوما من المؤمنين بالخــرافات ، بل كان عدوا لها يحاربها فى محيط أصــدقائه وتلاميذه ، ولم يكن أيضـــا يلقى بالا لموضوع الاحلام ‥ ولكن تحقيق حلمه الاول جعله يعيش فى حالة من الشك والتردد ، واهتزت أفكاره رغم آنه مؤمن أشد الايمان بالله سبحانه وتعالى ويؤمن بما جاء فى كتـــابه الكريم ‥ والذى حدث تماما لكى تكون كل الحقيقة معروفة للقارىء ، آن الليلة التى حلم فيها بانقلاب السيارة بوالده ، نام وهو يعلم آن والده سيكون على

سفر بالسيارة فى هذه الليلة فى الطريق الصـــحراوى ٠٠ وكلنا يساورنا بعض القلق فى مثل هذه الحالات ٠٠ ونطرده سريعا لان الاف الناس تركب السيارات فى كل دقيقة وفى كل الطــرق ٠٠ نطرد هذا القلق بارادتنا ، ولكن بعضه يتسرب الى العقل الباطن ٠٠ نام الاستاذ الجليل وعقله الباطن منشغل وقلق على والده ٠٠ وظهر قلقه فى صورة كابوس ٠٠ ولسوء حظه تعرض والده فعلا للحادث ٠٠ مجرد مصـــادفة بحته ٠٠ وربما نام عشرات فى نفس الليلـة ولديهم نفس القلق ولم يحدث شىء لذويهم الذين قلقـــوا من أجلهم ٠٠ والتفاصـــيل التى حدثت فى الحـلم وتحققت فى الواقــع ، هى تفاصيل متوقعه فى أى حادث انقلاب سيارة ، ويمكن أن يتخيلها أى انسان بعقله الواعى ٠٠ وربما تكون المصادفة البحته تدخلت هنا أيضا ٠

وربما وصل الاستاذ الجامعى لهذه الحقيقة نظرا لعلمه وثقافته ونضجه ، ولكن لان الحلم الثانى كان متعلقا بأقرب الناس الى قلبه فلهذا أصيب بالخوف والقلق ٠٠ ولسوء حظه للمرة الثانية أصيب ولداه بقصر النظر واحتاجا الى النظارة الطبية ٠٠ وهذا شىء يحدث فى كل دقيقة ٠٠ ولكن ذلك فجر مخاوفه الكامنة فى عقله الباطن ، وحول قلقه الى مخاوف ووساوس وزعزع علميته وايمانه ٠٠

المهم ــ وكما يقول هو فى خطابه ــ أن جميع أحـــلامه الاخـرى لا تتحقق، ورغم هذا فهو مازال قلقا ٠٠ هذا يبين مدى رحمة الخالق بنا حين أخفى علينا الغيب ٠٠ هكذا نص عليها صراحة فى كتـابه الكريم ٠

لا الانس ولا الجن ولا الارواح ولا الاحلام نستطيع أن نطلع من خلالها على الغيب ٠٠ ولكنه الانسان القلق أبدا ٠٠ الانســان الذى لا يهدأ أبدا ٠٠ الانسان الذى يهوى تعذيب نفسه أحيانا ٠٠ رغم أن الله أراحه ورحمه ،ولكنه أبدا لايريد أن يريحولا أن يرحم نفسه ٠٠

سلاح اسمه الهدم

انها حكمة الله عز وجل أن خلق الناس أمما وألوانا وأشكالا وأديانا وألسنة مختلفة .. ولو شاء الله تعالى لجعل الناس جميعا أمة واحدة .. أى لم يجعل بينهم فروقا أو اختلافا فى شىء .. أى لخلقهم بدين واحد ولون واحد ومزاج واحد ولسان واحد .. ولو فعل ذلك لعاش الناس وماتوا دون أن يفعلوا شيئا، لانه لن يكون هناك ما يحثهم على الحركة والانفعال والتفكير ..

الحركة والطاقة مصدرهما التجاذب والتنافر بين جزئيات المادة .. والسالب والموجب هما أساس حركة كل شىء فى الكون وما يتفجر عن ذلك من طاقة ، وأيضا أساس حركة العناصر داخل وخارج الخلية فى جسم الانسان ..

وهناك قانون واحد يحكم علاقات الاشياء بعضها ببعض .. قانون عام موحد مصدره خالق كل شىء وهو دليل على أن الخالق واحد .. ولو كان هناك أكثر من قانون يحكم حركة الاشياء أيا كانت ويحدد علاقة جزئياتها لحدث اضطراب وفوضى فى كل شىء .. ولعل ايمان أينشتين العميق بوجود ذلك القانون الموحد وأن مصدر هذا القانون قوة عليا هى الخالقه لكل شىء ــ وهى بالتالى صاحبة الحق لوضع القانون الذى يحكم مخلوقاتها ــ لعل ايمانه هذا كان مصدر اكتشافه الخالد لنظرية النسبية ..

لذلك كان من الضرورى على المستوى الكروى . واقصد كرة اللعب وليس الكرة الارضية ــ أن يكون هناك أهلى وزمالك .. ولو شاء اتحاد كرة القدم لالغى جميع الفرق المختلفة ولكون فريقا واحدا لمصر كلها يلاعب بعضه بعضا .. ولكان معنى ذلك أن يموت «الفن»

الكروى لانه أولا لن يكون هناك مشجعون لهذا الفريق الواحد ولانه ثانيا لن يكون هناك حافز أو دافع للاعبين أن يجتهدوا ويتفوقوا ..

والناس لا تشجع لعبة كرة القدم فى حد ذاتها ، « وفن » الكرة ليس هو المتعة الرتيسية ، ولكن لابد للناس أن ننتمى لشىء معين.. وفى نفس الوقت تنتمى مجموعة أخرى من الناس لشىء اخر .. من خلال هذا الانتماء يتحمس الناس وينفعلون ويشـجعون الكرة ويتابعون المباريات .. ولابد أن ينتمى اللاعبون لفرق مختلفة حتى يكون هناك تنافس وغيرة وحماس ..

ولكن هناك فرق كبير بين الانتماء والولاء وبين التعصب ..وايضا هناك فرق كبير بين الغيرة الصحية والتنافس الشريف وبين الحقد والكراهية ..

والامر متوقف أساسا على درجة النضج الفكرى والانفعالى لدى الاشخاص بصفة خاصة وعلى الوعى الحضارى العام بصفة عامة ..
فالتعصب معناه قصور انفعـالى وقصور فكرى .. وهو ايضـا سمه من سمات التخلف الحضارى للمجموعات البشرية ..

والانسان المتعصب على مستوى الطب العضوى هو انسان مصاب بالعمى والشلل فى آن واحد .. فمجال الرؤية لديه محـدود أو منعدم وأيضا هو عاجـز عن الحـركة الحره خارج حدود موضوع التعصب الذى صب فيـه كل انفعـالاته غير الناضجة وتفـكيره غير الواعى ..

وهذا التشويه فى شكل الانسان وهذا التشويش فى انفعالاته وتفكيره مصـدره أن المتعصب غاب عنه جوهر الحقيقة .. حقيقة وجود النوع البشرى على الارض .. فمع الاختلافات فى العقـائد والمذاهب والالوان والالسنة والاهتمامات الا أن هناك هدفا واحـدا يجمع الناس جميعا ويحثهم على الالتقاء رغم اختلافاتهم وهو هدف تحقيق سعادة ورخاء الانسان على الارض من خلال تكامل المجهودات البشرية ..

والتعصب يخلق الحقد والكراهية ويبعـد الانسـان عن روح التنافس الشريف والذى هو مطلوب لكى يبذل الناس قصارى جهدهم لتتجمع وتتكامل فى النهاية هذه المجهودات .

والحقد يدفع الانسان الى الشر ، بل هو شكل من أشـكال الشر .. فالحاقد ينشغل بالتفكير فى ايذاء غيره .. ومفهوم بنـاء الذات عنده لايكتمل الا بتحطيم الاخرين والنيل منهم وهـذا فى حد ذاته

دليل على احساسه الداخلى بالنقص وعدم الثقة بالنفس ٠٠ وبهذا يتوافر دائما الغذاء الحيوى للحقد وهو الكراهية ٠٠ فيحل التصارع مكان التنافس الشريف ويتسلح الانسان بوسائل الهدم بدلا من معدات البناء وتحركه مشاعر الكراهية بدلا من مشاعر الحب ٠٠ والحقيقة أنه داخليا أو لاشعوريا يكره نفسه ويشعر باهتزازه وعدم ثقته بنفسه فيغالى فى تعصبه أى فى حقده وكراهيته ومحاولاته لهدم الاخرين بدلا من التفرغ لبناء نفسه والاسهام فى البناء الكبير الذى يضم الناس جميعا ٠٠

والحقيقة أن الانسان يسجن نفسه بذلك ٠٠ يضع عصابة على عينيه ويختم على عقله وقلبه فلا يرى ولا يستبصر ويتجمد فكره ٠٠ وبهذا فانه يتخبط ثم يقع ويصرعه فى النهاية تعصبه وحقده ٠٠

وقد يقول قائل أن مايحدث فى ملاعب الكرة فى مصر يحدث فى كل دول العالم المتحضر منها وغير المتحضر ٠٠ فالمشجعون يقذفون بالحجارة ويحرقون السيارات والقطارات ، واللاعبون يؤذى بعضهم بعضا ٠٠ وهذا حقيقى ٠٠ ولكن ليس كل المشجعين ولا كل اللاعبين بهذه الصورة كما أن هناك درجات لذلك ٠٠ فهناك مشجع ناضج فكريا وانفعاليا وهناك مشجع كالطفل ٠٠ وهناك لاعب واع وعلى خلق وهو غالبا اللاعب الكفء وهناك لاعب لم ينل أى حظ من التربية أى لاعب بلا أخلاق ٠٠

فالمشجع الذى ينفعل ويقذف بالحجارة ليؤذى انسانا من الطرف الاخر هو انسان مصاب باضطراب حقيقى فى انفعالاته ٠٠ فهى انفعالات غير ناضجة وأيضا غير سويه ٠٠ حقيقة أى انسان ينفعل ٠٠ ولكن الانسان الطبيعى يكون انفعاله موضوعيا أى يتناسب مع حجم المؤثر ولا يجعله يخرج عن الحدود الانسانية والاخلاقية فى سلوكه ٠٠

وبالاضافة الى اضطراب انفعالاته فهو أيضا مصاب بسطحية التفكير ٠٠ لاشىء يملأ عقله ويشغل فكره الا مباريات الكرة ٠٠٠ لايوجد انسان جاد وناضج فكريا ويصيبه الهوس الكروى أو الهوس فى أى شىء ٠٠

وهذا هو الفرق بين الطفل والبالغ ، بين الجاهل والمتحضر ، بين المهزوز والواثق من نفسه ، بين الضعيف والقوى ، بين محدود النظر والمتفتح بفهم وعمق على حقيقة الحياة وأخيرا بين اللا أخلاقى والملتزم عن فهم وحب بالقيم الانسانية السامية لتنظيم علاقات البشر والتى مصدرها خالق السموات والارض ٠٠

وبعيدا عن المسألة الاخلاقية فان التعصب والحقد والكراهية قد

تكون أعراضا لمرض عقلي مثل فصام البارانويا أو سمات لشخصية غير سويه مثل الشخصية السيكوباتيه ..

جرس التليفون يرن
.. ولا أحد يرد

وعلى مستوى العلاقات الشخصية وخاصة العلاقات بين الرجل والمرأة تشكل الغيره المرضية والشك مصدرا لكثير من المشاكل والاضطراب التى تؤدى الى الكراهية واضطراب هذه العلاقات ..

الغيرة احساس طبيعي موجود عند كل الناس .. احساس لابد أن نستشعره تجاه الاشياء التى نرتبط بها وتنتمى الينا وننتمى اليها .. أشياء تدخل فى نطاق الخصوصيات الشديدة أو الحرمات الشخصية .. أشياء تشكل ركائز هامة فى حياتنا سواء كانت أشياء مادية أو معنوية .. يدخل فى نطاق هذه الاشياء العقيدة والمبدأ والحب والزواج والاولاد والعمل والصداقة .. المهم أنها أشياء تكون لها صله القرابة من الدرجة الاولى بالانسان .. والغيره معناها أن يحافظ الانسان على أن تستمر الصلة بنفس الدرجة .. أن تظل مكانته لدى هذه الاشياء وأن تظل هذه الاشياء فى مكانتها كقيمة وكشكل وكمعنى ..

فالانسان قد يغير من شخص اخر يهدد مكانته (تهديد فعلى أو تهديد يصنعه الانسان بخياله) ولهذا يجد الانسان ويجتهد لكى يحافظ على هذه المكانة ..

والانسان قد يغير من أشياء تحاول أن تهز مكانة الاشياء التى ارتبط بها .. ولهذا يجاهد فى المحافظة ورعاية أشيائه الخاصة ..

ولهذا فالغيرة حقيقة هى دليل حب الانسان وارتباطه بهذه الاشياء .. والغيره هى الحافز للانسان ليحمى نفسه ويؤكد ذاته ويطور ويدعم امكانياته وقدراته وأن يفعل نفس الشىء مع الاشياء التى ارتبط بها ..

اذن فالغيرة حالة بناء مستمر .. حالة يغذيها قلق صحى مطلوب وضرورى لحياة الانسان وارتقائه ..

وكما أن هناك قلقا صحيا مطلوبا وضروريا ، فهناك قلق مرضى يشل تفكير الانسان ويجعله عاجزا على الحركة .. وأيضا هناك غيرة مرضية تفسد حياة الانسان الشخصية وعلاقته بالاشياء التى يغير عليها ..

والغيره المرضية درجات وأيضا لها أسباب مختلفة .. والاسباب قد تكون كامنة فى الشخص نفسه أو نتيجة لظروف غير طبيعية يعيش فيها ..

والحالات المتفاقمة هى حالات مرضية كما يحدث فى البارانويا وفصام البارانويا والادمان الكحلى وزهرى الجهاز العصبى وأيضا قد تكون مرضا قائما بذاته تسميه المراجع الانجليزية مرضى «أوثلو» نسبة الى عطيل بطل شكسبير ..

وقد تتدهور الحالة من مجرد الشك الى اليقين التام والاعتقاد الخاطىء بان الطرف الاخر خائن فعلا .. ويظل يبحث عن الادلة التى تدينه ليثبت بها خيانته ويلاحقه ويضغط عليه ليعترف بخيانته..

وعادة ما يعتمد على أدلة واهيـة يراها هو فى غاية الاهمية ، كأن تبالغ زوجته فى زينتها أو يشعر بالفتور منها تجاهه أو أن جرس التليفون يرن ولا أحد يرد على الطرف الاخر اذا قام هو بالرد على التليفون .

هذه الحالات تصاحبها عدوانية شديدة من الطرف المريض وقد يقوم بالاعتداء بالضرب على الطرف الاخر وقد يشرع أو يخطط لقتله والتخلص منه أو قتل الانسان الذى يتوهم أن زوجته تخونه معه ..

والغيرة المرضية قد تكون سمة من سمات الشخصية الاضطهادية (البارانويد) .. وأحيانا فى الشخصية الهستيرية حين تبالغ الزوجة فى الغيرة على زوجها وتشك فيه باستمرار وتضيق الخناق حوله فى حركاته وسلوكه ومظهره ..

وقد تنشأ الغيرة المرضية اذا كان هناك فروق كبيرة بين الطرفين فى السن أو فى المستوى الاجتماعى أو الثقافى .. هـذا يؤدى الى حالة من فقدان الثقة بالنفس والقلق المستمر مما يؤدى الى اضطراب تفكيره ورؤيته وحكمه على الاشياء ..

والغيرة فى مجال العمـل قد تأخذ شكلا مرضيا فتفعم مشاعر الانسان بالكراهية وينشـغل عقله بالحقـد أى بمحاولة الايذاء والايقاع بغيره ..

وهذا يحدث اذا أحس الانسان بضعف قدراته وامكانياته وعدم قدرته على المنافسة الشريفة وتحقيق مايصبو اليه من خـلال عمله واجتهاده .. أو اذا كان شخصية غير سويه يزعجه ويؤلمه نجـاح الاخرين .. وفى كلتا الحالتين تضطرب عـلاقات العمل ويتفرغ العاملون لمصالحهم الشخصية ومحاولة اضرار الغير وتضـيع بذلك المصلحة العامة ..

لعل هذا يوضح لنا الفرق بين الغيرة والحقد .. الغيرة أساسها الحب وهدفها الخير .. والحقد أساسه العجز أو المرض وهدفه الشر .

يبيع كل شيء لشراء لحظات قلق ..



المدرسة السلوكية من مدارس علم النفس الحديثة .. تؤكد هذه المدرسة على أن المرض النفسى هو عادة .. عادة سيئة يتعلمها الانسان .. أى هو نوع من التعليم ولكنه تعليم خاطىء .. وهذا التعليم يتثبت فى المخ على شكل دوائر كهربائية يصـــدر عنها سلوك الانسان المرضى .. فالانسان يتعلم الخوف .. يتعلم القلق ..

وأيضا يتعلم كل العادات السيئة كالادمان والمقامرة والتعصب ٠٠
حتى العواطف الانسانية تتكون بحكم العادة ٠٠ والحب بأشكاله
هو نوع من الارتباط الشرطى الذى تتكون دوائره فى مخ الانسان ٠
ومصطلح الارتباط الشرطى اخترعه بافلوف ـ وهو عالم فسيولوجي ـ قدم اسهامات كثيرة فى مجال علم النفس والطب النفسى ٠٠
والارتباط الشرطى معناه أن أشياء معينة كالاماكن أو الاشخاص أو المواقف أو الروائح ترتبط فى المخ ـ من خلال وصلة كهربائية ـ باستجابات سلوكية معينة للانسان ، كأن يخاف أو يقلق أو يسعد أو يجرى ٠٠

أى أن هناك استجابات محددة لاشياء محددة ، وأن هذه الاستجابة تحدث تلقائيا اذا تعرض الانسان للشيء المثير للاستجابة ٠

واكتشف بافلوف هـــذه الحقيقة حين أتى بكلب وجعله يتعود على أن يسيل لعاب فمه بمجرد سماع الموسيقى ٠٠ أى أن الموسيقى أصبحت مرتبطة باللعاب ارتباطا شرطيا ، رغم أن هذا فسيولوجيا ، غير طبيعى لان الشيء الذى يثير اللعاب هو الطعام أو روائحه ٠

فعل ذلك بافلوف عنـدما قدم الطعـام للكلب مسـبوقا بسـماع قطعة موسيقية ٠٠ وكرر ذلك عدة مرات حتى تعود الكلب على أنه قبل تقديم الطعام يسمع هذه الموسيقى فأصبح لعابه يسيل مقدماً قبل تقديم الطعام وبمجرد سماع القطعة الموسيقية ٠٠ حتى أصبحت الموسيقى بعد ذلك وحدها وبدون تقديم الطعام كافية لاستثارة لعاب الكلب ، وذلك نظرا لتكوين ارتباط شرطى فى مخ الكلب يجمع بين الموسيقى (المؤثر) وافراز اللعاب (الاستجابة) ٠٠

وكرر بافلوف ذلك مع الفئران حين عرضها لرؤية لون من الالوان كاللون الاحمر مثلا ، وأعقب ذلك مباشرة باحداث صدمة كهربائية مؤلمة ينتفض لها جسم الفأر ٠٠ وبعد تكرار ذلك عدة مرات أصبح اللون الاحمر وحده كافيا لاحداث انتفاضة فى جسم الفأر ٠

فسر بافلوف وأتباعه الذين كونوا ما يعرف بالمدرسة السلوكية بعض الامراض النفسية على أنهـــا تعليم خاطيء نتج عنه ارتباط شرطى ٠٠ وأنه لعلاج هذه الامراض يجب قطع هذه الدائـــرة الكهربائية غير السليمة أى فك هذا الارتباط الشرطى بحيث يفقد المؤثر قيمته ولا ينتج عنه الاستجابة المرضية ٠٠ واستعملت هذه الطريقة بنجاح فى علاج مرض « استجابة الخوف » كالخوف من الاماكن المرتفعة أو الاماكن المزدحمة أو الاماكن المغلقة ، والخوف من الحيوانات والامراض ٠٠ وأيضا استعملت فى علاج حالات القلق النفسى ٠٠

السؤال هنا متى تكون هذا الارتباط الشرطي ؟ ومن الوجهة العلاجية فان هذا لا يهم ٠٠ المهم أن هناك ارتباطا شرطيا مرضيا وأنه يمكن علاجه ٠٠ فقد يكون الانسان تعرض لهذا المؤثر فى أي مرحلة من مراحل عمره ، ولكن على الاخص فى مرحلة الطفولة ٠٠ وأنه صاحب تعرضه لهذا الموقف حالة شعورية من الخوف أو القلق ، وبذلك ارتبط الخوف أو القلق ارتباطا شرطيا بهذا الموقف ٠٠ وبهذا فاذا تعرض الانسان لمثل هذا الموقف بعد ذلك ، فان استجابة القلق أو الخوف تظهر تلقائيا حتى بعد أن يكبر الانسان وينضج ، ولا يكون هناك أى مبرر لان يخاف أو يقلق فى مثل هذه المواقف البسيطة ، ولكنه لا يستطيع أن يتحكم في مخاوفه وقلقه ٠

وأمكن بعد ذلك استغلال أفكار المدرسة السلوكية فى تفسير كثير من الاشياء فى حياة الانسان ، سواء السيئة منها او الطبيعية

فالانسان الذى ينام فى القطار او السيارة ، فان ذلك يحدث لارتباط الحركة الرتيبة المتكررة عنده بالنوم ، لان أمه كانت تهزه بهذا التكرار والرتابة حين كان طفلا لكى ينام ٠

والاحساس المفاجىء بالحب الذى ينزل على الانسان كالصاعقة أو الاحساس بالنفور وعدم الارتياح لرؤية انسان ما لاول مرة ، وبدون معرفة أى شىء عنه ، فان هذا يحدث لان هذا الانسان الذى رأيناه موجود أصلا فى المخ ٠٠ موجودة ملامحه منذ زمن بعيد ، وارتبطت باحساس ما اما بالقبول والاستحسان أو النفور ٠٠ فاذا رأينا هذه الملامح ، فانها تثير الاستجابة المختزنة فى المخ ٠٠ ان هذا يفسر حالة الارتياح ، أو حالة الضيق التى نشعر بها حين رؤية انسان معين أو زيارة مكان ما ٠٠

ويروى العالم الانجليزى ترثون فى كتابه « المخ والموسيقى » قصة سيدة أصابها الاكتئاب فجأة حينما كانت تقف أمام محل لبيع الاسطوانات واستمعت لقطعة موسيقية معينة ٠٠ وبعد عدة جلسات مع هذه المريضة ، اكتشف الطبيب النفسى أن هذه القطعه الموسيقية التى فجرت عندها الاكتئاب هى نفس القطعة التى كانت تستمع اليها فى اللحظة التى ماتت فيها أمها فجأة قبل ذلك بعشر سنوات ٠٠

والمدرسة السلوكية تفسر الادمان على أنه تعليم خاطىء ٠٠ أى حدث ارتباط شرطى بين حالة جسدية وانفعالية معينة شعر بها المريض في أول تجربة له مع المادة التي أدمن عليها ٠

فاذا كان هذا المريض قد شعر بحالة من الاسترخاء والانتعاش ، وزوال القلق عنه مع أول كأس من الخمر ، فان هذا الاحساس السار أو المريح يرتبط عنده بالخمر ، وهكذا يجد طريقه الى أدمان الكحولات ٠

ومشتقات مادة الافيون معروف أنها تزيل الآلام ٠٠ فاذا كان الانسان يعانى من الالم ، وشعر بالارتياح المفاجىء مع استعماله لهذه المادة ، فان ذلك يكون محفزا له للاستمرار فى استعمالها ٠٠

قد يكون هذا صحيحا فى بعض الحالات ، ولكن قطعا هناك أسباب أخرى للادمان ، او على الاقل تصاحب بداية طريق الادمان ، كالمعاناة من الاكتئاب والقلق المزمن ، فيبدأ الانسان فى اللجوء الى هذه المواد المدمنة ، لكى تزيل اكتئابه أو قلقه ، أو يتعرض الانسان لمشاكل اجتماعية قاسية تنعكس على حالته النفسية ، وتكون هى الدافع والبداية للادمان ٠

ولكن علماء الاجتماع يؤكدون أن العادات السيئة كالادمان تكتسب نتيجة التعرض لصحبة السوء ٠٠ وأن الظروف الاجتماعية والبيئية تكون الدافع الاساسى ٠

والادمان مشكلة تهدد حياة المدمن ٠٠ تهدد حياته الجسدية والنفسية ، وتهدد حياته مع أسرته ، وفى عمله ، وفى المجتمع بشكل عام ٠٠ فالانسان المدمن لا يستطيع التوقف عن تعاطى المادة المدمنة بل يزيد من جرعتها باستمرار ، والا شعر بأعراض جسدية ونفسية مؤلمة ، تدفعه الى الحصول على المادة المدمنة بأى طريقة ، حتى ولو أدى ذلك الى أن يرتكب جريمة ٠

وبالنسبة للكحولات فمع الاستمرار فى تعاطيها يصاب المدمن بتليف الكبد والتهاب الاعصاب والضعف العام الذى ينشأ من نقص الفيتامينات واهماله لطعامه ٠٠ كما تضطرب حالته العقلية ، ومن أبرزها ظهور حالة الغيرة المرضية حيث يشك فى زوجته ، ويصور له الوهم أشياء غير حقيقية ويؤدى ذلك فى النهاية الى تدمير حياته العائلية ٠

وأثبتت بعض الابحاث أن نسبة عالية من الاطفال الذين يعانون من مرض نفسى ، يرجع سبب مرضهم الى أدمان أحد والديهم وبالذات الاب للكحولات ٠

وادمان الافيون يؤدى الى اضمحلال القوى الجسدية ، واضطراب الوظائف العضوية كما يؤدى الى تدهور فى الشخصية ٠

وثبت من بعض الابحاث الامريكية أن الحشيش يحدث تليفا فى بعض أجزاء المخ ، مما يؤدى الى الاضمحلال التدريجى فى الذاكرة واضطراب فى سلوك الانسان ٠

وكما ذكرنا فان الادمان لا تتوقف آثاره الضارة عند حد الانسان المدمن ، ولكنها تمتد الى حياته العائلية والى المجتمع بشكل عام - وكثير من البيوت تتهدم بسبب الادمان ٠

والادمان يعتبر مرضا فى حد ذاته سواء اذا كانت أسبابه اجتماعية أو نفسية أو بيولوجية ٠٠ مرض يحتاج للعلاج حرصا على حياة الانسان المدمن وعلى سعادته ومستقبل أسرته ٠

ولان الانسان المدمن يصبح فاقدا لارادته فانه يحتاج الى من يساعده ٠٠ الى من يقف بجانبه ٠٠ الى من يفرض عليه العلاج بالقوة أحيانا ٠

والعلاج لا يكون بالوسائل الكيميائية فقط ٠٠ ولكن بمساعدته نفسيا واجتماعيا ٠٠ بدراسة حياته والصراعات التى يواجهها والمشاكل التى يعيشها ٠٠ والمدمن لا يعالج بمفرده ٠٠ ولكن العلاج يمتد الى من يعيشون معه الذين يعانون بالقطع من آثار هذا الادمان أو قد يكونون هم الدافع لادمانه ٠

والادمان بمعناه المرضى هو حالة من الاعتماد البيولوجى والنفسى على المادة المدمنة ٠٠ ولكن هناك حالات أخرى لا يتدخل فيها العامل البيولوجى ، ومع ذلك يكون لها التأثير المدمر على حياة الانسان مثل ادمان القمار ٠

القمار مشكلة نفسية واجتماعية خطيرة ٠٠ وبعض الحالات تعتبر مرضا يحتاج الى العلاج النفسى ٠٠

وبعض الناس عندهم النزعة الى المقامرة ٠٠ والبعض يقول أن هذه النزعة موجودة عند كل الناس ٠٠

تفسير وجود هذه النزعة أن الانسان فى حالة قلق مستمر أمام المجهول ٠٠ يشعر بالعجز أمامه لانه لا يعرف فحواه ٠٠ وهذا يخلق عنده شعورا بالتحدى ٠٠ وحب المخاطرة هو النتيجة الحتمية للشعور بالتحدى ٠٠ ولهذا فهو دائما على استعداد أن يخاطر من أجل أن يكشف السر ليعرف الحقيقة الخافية عنده ٠٠ وقد يصل الامر الى أن يخاطر بحياته ولولا هذا لما صعد أول انسان الى القمر ٠٠ انها الغريزة البشرية للكشف والتنقيب عما لا يعرفه ٠٠ انه حب الاستطلاع الطاغى الذى يحرك أعصاب الانسان بالقلق ، ولا

[illegible] الا أن يعرف ماخفى عنه .. انها حالة تحد لقدرات الانسان المحدودة .. لقدرة حواسه التى تقف عاجزة عند حد معين .. فهو لا يستطيع أن يرى الا وجها واحدا من العملة فى وقت واحد .. [illegible] يستطيع أن يرى الوجه الآخر للورقة المقلوبة .. وهو لا يستطيع أن يمد يده ببساطة ليعرف هذا الوجه الآخر .. ان هذا الوجه المقلوب يشكل تحديا له ولغيره .. وكما أن الانسان يعيش فى السياق الاجتماعى مع الناس ، فهو يعيش أيضا فى سباق مع الناس لابد أن يثبت قدراته فيه لكى يحظى بالتفوق .. ولهذا فهو لا يملك الا أن يخمن شيئا وليخمن الآخرون شيئا آخر .. وتكون نشوته عارمة حين يصدق تخمينه ويفشل الآخرون .. فيشعر بالانتصار والتفوق ليس على الآخرين ولكن على خوفه الداخلى .. فهو مازال بعد قادرا على أن يتعدى حدود قدراته المحدودة .. مازال قادرا على أن يقول شيئا عن شىء لا يعرفه ، وأن يصدق أو يصح هذا الذى قاله .. انه انتصار على قلقه الداخلى .. ولكنه قد يفشل أيضا .. فيتصاعد قلقه .. ولكنه أبدا لا يغادر مكانه .. انه يفقد ارادته .. ويظل يجاهد ويتجمع أحساسه كله فى بؤرة واحدة .. أن يحقق انتصارا واحدا .. أن يصدق حدسه مرة واحدة .. أن يحطم حاجز القلق والخوف .. وينتصر .. فينتشى .. والنشوة هى تفجير لجبل الخوف .. ويفشل مرة ثانية وثالثة .. ويصبح الفشل هو المصدر الذى يدعم ويغذى قلقه .. ويأتى الانتصار ليزيل قلقه .. وبالتالى يصبح الفشل مصدرا غير مباشر لاثارة نشوى من نوع آخر .. نشوى تصاعد القلق ليأتى بعده انتصار يهدم هذا القلق .

- هذا الانسان يحتاج دائما الى معدل مرتفع من القلق .. هذا القلق تقدمه له مائدة القمار .. وهو يحتاج الى هذا القلق الذى يصنعه بارادته ليخفى قلقا آخر .. قلقا مختفيا فى أعماقه الداخلية كانسان أو قلقا يعيشه لظروف تعيسه يمر بها .. ولهذا فان بعض أطباء النفس يفسرون ادمان القمار على أنه يحدث بسبب تعاسة شخصية يعيشها هذا الانسان .. حالة من القلق النفسى أو الاكتئاب .. داخلية أو نتيجة لظروف اجتماعية تضغط عليه .. تعاسة زوجية .. مشاكل فى العمل .. فشل فى تحقيق الاهداف .. قلق من آجل المستقبل .. ولهذا فهو يهرب الى المائدة التى تعطيه قلقا من نوع آخر .. قلقا ينسيه قلقه الحقيقى ويطغى على تعاسته .. انه نوع آخر من المواد المخدره .. لحظات ينسى

فيها نفسه وينسى تعاسته .. ولهذا فهو لا يعنية كم ربح وكم خسر فى نهاية الجولة .. فقد يكون مقامرا فاشلا ولكنه يستمر .. يدفع ثمنا باهظا للحظات تمتص قلقه المرضى .. فالخسارة هنا تسعده تماما مثل المكسب .

ولهذا فادمان القمار لا يعتبر مرضا فى حد ذاته وانما عرضـــا لمرض آخر مصاب به المدمن .. مرض يدفعه الى أن يبيع كل شيء .. كل أملاكه .. مهر ابنته .. مرتبـــه بالكامل .. ثمن دواء كان سيشتريه لابنه .. لا شيء يهم .. فهو ينسى كل شيء من أجل شراء لحظات قلق مهما كان الثمن .

بعض الحالات تكون نتيجة لرغبة قهرية تستبد بالانسان .. حالة مرضية تشبه الوساوس القهرية .

وقد يكون فترة عابرة فى حياة الانسان ساعد فيها أصدقاء السوء .

وقد تكون بعض الاسباب مجهولة لنا حتى الآن .

ولكنها فى أى الاحوال حالة مدمرة .. تدمر حيـــاة الانسان الشخصية .. وتدمره أيضا اجتماعيا .

علاجها يكون بعلاج المرض الاساسى الاولى .. اى علاج حـــالة القلق المرضى أو الاكتئاب التى يعانى منها هذا الانســـان .. وقد يكون العلاج بمساعدته فى التخلص من مشاكله الشخصية التى هى مصدر تعاسته وقلقه .

ولكن سيظل الانسان دائما لديه قدر من حب المخاطرة .. من التضحية بشيء من أجل أن يسبر المجهول .. من أجـل أن يعرف الوجه الآخر من العملة المقلوبة ليشعر أن تخمينه قد يصدق .. أن ضربه عشواء فى الظلام قد تصيب .. انها نشوة الانتصار على عجز قدراته .. ولولا ذلك لما شهد العالم العديد من الاختراعات العجيبة .. انه المجهول الذى يخلق روح التحدى .. والتحدى يخلق حب المغامرة .. ولهذا جازف انسان بحياته وكان أول من وضع قدمه على سطح القمر .. مهما كانت الحسابات فشجاعة هذا الانسان كان أساسها مغامرة .. حتى وان أطلقنا عليها مغامرة محسوبة .

• أعز الاعزاء هو رفيــق مشــوار العمر .. اذا فقــدناه شــعرنا بالاسى وكأنما مات كل شيء في الحيــاة ..

● الأسى ●

احزان من اجل انسان عزيز ..

موت انسان نعرفه يحدث هزة ما فى مشـــاعرنا .. وحجم هذه الهزة وما قد يعقبها يتوقف على مدى معرفتنا بهذا الانسان .. الموت له تأثيره الكئيب على النفوس ، وما من انسان الا وتفزعه كلمة الموت .. مجرد الكلمة .. وما من انسان الا ويهتز حين يرى الموت يختطف الناس من حوله واحدا تلو الآخر .. بمجرد ســـماع النبأ يشعر الانسان بحزن فورى يكتسح النفس ويضـــيق له الصـــدر ويتوقف الذهن للحظات .. مهما كانت هموم الانســـان ومشاغله .. لحظة سماع النبأ فانه يتوقف .. وبسرعة البرق تتمثل صورة الانســـان الذى مات فى الذهن .. نتذكر آخر مرة رأينـــاه فيها .. ونجهـــد الذهن فى تذكر كلماته وحركاته وتعبيراته .. ونشعر بدهشة غريبة قد نكون شعرنا بها مرارا قبل ذلك ولكن فى كل مرة نستشعرها وكأنها جديدة علينا .. كيف يحدث هذا .. ؟ هل ينتهى هكذا كل شيء فجأة .. ؟ الكلمات والافكار والمشاعر والحركة والاحساس !؟ كل شيء يتبخر ولايبقى غير جسد كتمثـــال من حجر .. غـــريب ذلك الموت ، بل غريبة تلك الحياة التى تتكون على مهل فى تسعة أشهر ولكنها تنتهى فى لحظة .. لحظة قبلهـــا كان كل شيء موجودا .. حركة ، تعبير ، صوت ، فكرة ، مشاعر ، ماض ، حاضر ، مستقبل .. ثم بعدها لاشيء على الاطلاق .. ورغم أن الانســـان ينسى دائما أنه ســـيموت الا أنه يتذكر تلك الحقيقة ولو لمدة ثوان حين يســـمع عن انسان يعرفه قد مات .. ورغم أنها الحقيقة الوحيدة الثـــابتة الملموسة فى حياتنا الا أننا ننساها أو نتناساها وأيضا نفزع لها .. لانتمناها لانفسنا ولا نتمناها لاحبائنا ..

وموت الاعزاء يهز الانســان بعنف .. يعرضه لحالة نفسية تعرف بالاسى .. ومشوار الانسان مع الاسى يطول أو يقصر حسب مسافة المشوار الذى عشناه مع العزيز الذى مات ودرجة معزته .. وحجم ونوعية أعراض الاسى تتوقف على مدى التصاقنا بهذا العزيز

وأعز الاعزاء هو رفيق مشــوار العمر كله .. ومشوار العمر الطويل لابد وأن يكون مليئا بالعثرات والصعوبات ، بحلو الذكريات ومرها ، بفرحة الايام ومرارتها ، بأيام جفوه واغتراب ، وأيام حب ووصال ، بكفاح ونضال ، بانتصارات وهزائم .. كل شيء عاشاه معا ..

وقرب نهاية الرحلة وحين تخلو الدنيا من حولهما ، حين ينفض جمع الابناء والاصدقاء ، وتكون جميع البراكين قد هدأت تماما ، يشعر كل منهما أنه يتنفس برئة الآخر ، وأن الدم يجرى فى عروقه بقوة دفع قلب الاخر ، يشعر كل منهما دون أن يشعرا أنهما كيان واحد فلا يبذل أحدهما أى مجهود فى فهم الآخر أو الاحســاس به ، فكل منهما قد احتوى الاخر عقلا ووجدانا وجسدا ..

وفجأة ينشطر هذا الكيان الواحد .. فجأة يموت أحــدهما .. وكأنما مات كل شيء فى الحياة .. أو كأنما مات هو نفســه .. وتظهر أعراض الاسى الواحد تلو الآخر .. تظهر مباشرة بعــد موت الرفيق أو يتأخر ظهورها قليلا ..

يموت الرفيق بجســده فقط ، ولكنه يظل حيا فعــلا مع التعيس الذى امتد به العمر ، ليعيش موت رفيق حياته .. يصل الامر به الى أن يعد له فنجــان القهوة فى الصــباح ليشربها معه .. يغســل حاجياته ويرتبها فى مكانها المعتاد ، يقف فى الشباك لينتظر عودته فى ميعاد قد اعتاد على الرجوع فيه .. يلاعبه الورق وينهزم أمامه حتى لا يغضب ، فقد كان يغضب دائما حين يوقع به الهزيمة . يعد الطعام لشخصين ..

أبدا لا يريد أن يصــدق أنه رحل .. يهرب من كل من يريد أن يواجهه بالحقيقة ، وتمر الايام وتتسرب الحقيقة الى عقله وقلبه رغما عنه .. فهى الحقيقة الوحيدة الثابتة الملموسة .. وتأتى فترة تقبل أنه ذهب فعلا ولن يعود .. وتبدأ ليالى الارق الطويلة .. ويفقد أشياء كثيرة .. يفقد اهتمامه بنفسه ، بطعامه ، بمصالحه ، يفقد وزنه وتتدهور صحته .. فتبدأ رحلة الآلام .. آلام المعدة .. آلام الظهر .. آلام القلب .. ويتحول التوهم المرضى الى أمراض عضوية فعلية .. هذا بالاضافة الى المعاناة النفسية .. فيصاحب المتاعب

الجسدية مشاعر الحزن واليأس وعدم الرغبة فى الحياة •• وعادة تتحقق هذه الرغبة ، ويأتى له الموت لينقذه من مشوار الآلام وعذاب الوحدة ••

اهتم اطباء النفس بحالة الاسى التى تصيب الانسان حينما يفقد انسانا عزيزا عليه عن طريق الموت •• لاحظوا أنه يختلف عن مرض الاكتئاب فى أوجه كثيرة •• وله مراحله التى تختلف عن المراحل التى يمر بها مرض الاكتئاب ••

فحالة الاسى يمر بها كل انسان حين يموت الابن أو الشقيق أو الزوج أو الزوجة أو الصديق أو الحبيب •• وقد لا يحدث أى شيء عقب الوفاة مباشرة ولعدة أيام •• فقد تتحجر الدموع تماما ، ويبدو الانسان متماسكا ثابتا صابرا ، بل ويساهم فى تهدئة من حوله •• وكلما طالت فترة الثبات كان ذلك نذيرا بأن أعراض الاسى ستكون عنيفة •• فجأة ينهار ويمر بفترة حزن شديدة ، لا تفارقه فيها صورة العزيز الذى مات •• يجتر كل ذكرياته معه ويشعر بحالة من تأنيب الضمير ، اذ يتهيأ له أنه قصر فى حقه أو أهمل فى علاجه أو أنه أساء معاملته فى أيامه الاخيرة •• يرفض احساسه تصديق أنه مات ويتوقع دائما أنه سينهض من نومه ليجده أو أنه سيطرق الباب فجأة •• وقد يتهيأ له أنه فى حالة حلم أو بؤس مزعج سيصحو منه حتما •• وهو يهرب دائما من الاشخاص الذين يذكرونه به ويتحاشى الاماكن التى تحيى ذكرياته ••

ومن الاعراض الشائعة أنه يبدأ فى الشكوى من نفس الاعراض التى كان يشكو بها المتوفى فى أيامه الاخيرة •• وتسمى هذه الحالة من الوجهة النفسية « بالتوحد » أى أنه يتوحد بالانسان الذى مات ويشعر بنفس آلامه الاخيرة ••

ويصاحب ذلك الارق وفقدان الشهية وفقدان الوزن وعدم الاهتمام بالمظهر والعزلة التامة عن الناس ••

وقد لاتظهر أى اعراض نفسية على الاطلاق ، أو قد تستمر لفترة قصيرة ويظهر بدلا منها أو يحل محلها أعراض جسدية •• ويبدأ فى التردد على الاطباء دون أن يجدوا فيه أى علة عضوية ••

وفى بحوث علمية كثيرة أجريت على الارامل ، وجدوا أن معدل زيارتهن للطبيب للشكوى من أعراض عضوية يرتفع الى درجة كبيرة فى الستة الاشهر التى تلى الوفاة •• وبعضهن يصاب بأمراض عضوية فعلية ، كروماتزم المفاصل والسكر وارتفاع ضغط الدم وتسمم الغدة الدرقية ••

كما أثبتت الابحاث ارتفاع نسبة الوفيات فى الارامل فى السنة الاولى بعد وفاة أزواجهن ..

وهكذا آلام النفس قد تحدث اضطرابا عضويا فعليا ..

وهكذا آلام النفس قد تكون سببا من أسباب الموت ..

وهناك حالات غير طبيعية من الاسى تستمر لسنوات طويلة ، أو قد تظهر الاعراض بعد مضى وقت طويل من وفاة الانسان العزيز .. وهذه الحالات يصعب علاجها ..

حالات الاسى التى تستمر لمدة طويلة تحتاج الى تدخل طبى .. وفى الدول المتحضرة تقوم الزائرات الصحيات ، واحيـــانا طبيب الحى ، بعمل زيارات دورية للذين عانوا من فقدان انسان عزيز ، لتتبع حالتهم ، والتدخل الطبى المبكر ، اذا تفاقمت حالة الاسى ..

ولقد اثبتت الابحاث ان حالات الاسىالعميق والتى تظهر فىشكل أعراض شديدة ، تصيب هؤلاء الذين فقدوا رفيق العمر .. الذين انشطر كيانهم وفقدوا الرئة التى كانوا يتنفسون بهـا ، والقلب الذى كان يدفع الدم فى عروقهم ..



الفشل من أجل مزيد من النجــــاح



يفشل الانسان احيانا لانه يرى نفسه انسانا فاشلا ·· يفشل لانه يشعر انه لابد ان يفشل ·· لانه لا يصدق ان لديه الحق في ان ينجح ··

بعض الناس لديهم قدرة عجيبة على تشويه صورتهم ·· انهم يرون الاشـــياء السـيئة في أنفسهم دائما ·· هؤلاء قد حكمـوا على

انفسهم مقدما بالفشل قبل ان يخطوا خطوة واحدة ·· ولهذا فهم بالقطع يفشلون ··

بعض الناس يعيشون دائما فى الماضى ·· يبكون على فشل الامس ·· يعمقون جراحهم وينعون حظهم ·· انهم بذلك يصنعون فشلهم فى الحاضر وفى المستقبل ··

البداية الصحيحة هى أن يرى الانسان نفسه ناجحا ·· أن يكون لديه الاحساس بأن من حقه أن ينجح ·· أن يشعر انه يستحق النجاح فعلا ·

حقيقة ان الفشل لابد ان يصادف الانسان فى حياته ·· أى انسان لابد ان يقابل اكثر من فشل ولكن هذا ليس معناه انه انسان فاشل ·· بل ان الفشل قد يكون ضروريا ومطلوبا من أجل نجاح كبير ··

كل يوم يشكل تحديا للانسان ·· وعلى الانسان ان يقابل هذا التحدى بأحسن ما عنده ··

على الانسان اولا ان يحدد هدفه وان يرسم حدود هذا الهدف ، ثم يختار الطرق التى يصل بها الى هدفه ·· ثم عليه ان يتحرك ··

لابد ان يخلق الانسان فى نفسه عادة السعى للاهداف وتحقيقها ·· عادة الوصول الى الفرص المتاحة ، والا يفقد متعة الاثارة المتجددة التى يشعر بها الانسان حينما يصل الى هدفه ··

ان عدم وجود هدف معناه انتصار المشاعر السلبية ·· معناه أن الانسان قد توقف عن الحركة بارادته ·· قد تكون قدماه سليمتين ولا توجد بهما كسور ولكنه وضعهما بيده فى الجبس لكى لا يتحرك ··

ان يحدد الانسان هدفه معناه انه يرغب فعلا فى النجاح ·· وحينما تكتمل هذه الرغبة عند الانسان ـ رغبة النجاح ـ فان ذلك سوف يعطيه الوقود الذرى الذى سوف يدفعه لاغتنام الفرص المتاحه له

وتحديد الهدف فقط لا يكفى ، فلابد ان يكون هناك التصميم على تحقيق هذا الهدف ·· هذا التصميم ينبع من احساس الانسان بأن من حقه النجاح ، بأنه يستحق النجاح ··

والفرص موجودة أمام كل الناس •• انها تطرق كل باب •• ولكن بعض الناس لا يسمعونها لانهم مصابون بالصمم ، لانهم ليسوا قادرين على استخدام حقهم في النجاح ، ولان خوفهم قد اصابهم بالشلل ••

وقبل ان ينطلق الانسان نحو تحقيق اهدافه لابد ان يتعرف على قدراته •• بعض هـذه القدرات يعرفها الانسـان عن نفسـه ، وبعضها قد يكون كامنا مختفيـا ويجهلهـا حتى صاحبها وذلك لأنه لم يحاول ان يبحث عنها ويستغلها •• وكل انسان له قدراته •• ولا يوجد انسـان معدوم من القـدرات الا فى الحالات المرضـية المتأخرة كما فى بعض حالات التخلف العقلى •• حتى بعض مرضى التخلف العقـلى تكون لهم أحيـانا قدرات فذة ونادرة •• المشـكلة الرئيسـية للانسـان مع نفسـه انه قد لا يثق فى نفسـه •• قد لا يصدق ان له قدرات فعلية لو تعرف عليها واحسن استغلالها وتوجيهها فانه سوف ينجز نجاحا فعليا ••

هل من الممكن ان يجهل الانسان نفسه ؟ •• نعم ان هذا ممكن وكثيرا ما يحدث حتى عند بعض النـاس غير المصابين بأى اضطراب عضوى او نفسى ••

هذه الحالة تشبه حـالة الاغتراب مع النفس التى يعانى منها بعض مرضى العقول والنفوس •• ينظر الى المرآة فيشعر انه قد تغير •• ان هنـاك شيئا غير طبيعي فى شكله •• واذا أغمض عينيه وتأمل فى داخله فانه يشعر أيضا أنه يرى انسانا آخر غير نفسـه •• ان شيئا ما قد حدث يجعله يحس بالغربة مع نفسه •• وقد يمتد هذا الاحساس الى خارج حدوده الذاتية ، فيرى ايضا أن العالم من حوله قد تغير •• ان خللا ما قد حدث فى الاشياء والاماكن بل وفى الناس ايضـا بحيث اصـبحوا مختلفين عن ذى قبل •• فيشعر بالغربة نحو هذا العالم الجديد من حوله ••

انه احسـاس قاس معذب لا يدركه الا من مر به •• انه يشـبه الاحساس بالضياع حين يضل الانسان الطريق ولا يعرف فى أى اتجاه يمضى •

هذا العرض موجود فى مرض القلق ومرض الاكتئاب وايضا فى مرض الفصام •• حالة انفصـال عن النفس وعن الواقع المحيط تسبب عذابا للانسان لاحساسه بالغربة والضياع ••

ولكن هذا الاحساس قد يكون موجودا عند بعض الناس بينما هم لا يعـانون من اى مرض ٠٠ ولهذا يفقدون القـدرة على رؤية انفسـهم والتعرف على امكانياتهم وقـدراتهم ٠٠ وقد لا يرون الا الاشـياء السـيئة فى انفسهم ، تماما مثل مريض الاكتئاب الذى يقلل من ذاته ويحقر من نفسه ويرى بوضـوح صورة الانسـان الفاشل فى نفسه الذى لا يستحق الا ان يفشل ٠٠

بعض الناس يرون أنفسهم هكذا بينما هم لايعانون من الاكتئاب.

وقد يحدث العكس ٠٠ أى يضخم الانسان من نفسه ٠٠ أن يرى فى نفسه امكانيات وقدرات غير حقيقية أو يبالغ فى حجمها ٠٠ أن هذا قد يحدث فى مرض الفصام ومرض الهوس ولكنه قد يكون موجودا عند بعض من لا يعانون من أمراض ٠٠

وكلا الوضعين ضار لصاحبه ، ان يجهل الانسان التعرف على قدراته او أن يبالغ فى حجم هذه القدرات ، فان ذلك سوف يعوقه عن المضى بثبات وفاعلية فى الطريق نحو تحقيق أهدافه ٠٠

واذا أصيب الانسـان بضـعف فى قوة أبصـاره فان الطبيب يستطيع بسهولة أن يصنع له نظـارة يرى بها الاشـياء بوضوح ٠٠ ولكن الطب لم يتوصل حتى الآن الى عمل نظـارة تتيح للانسـان ان يرى نفسه بوضوح ٠٠ ولكن الانسان يستطيع اذا أراد أن يقوى قدرته على الاستبصار والرؤية الداخلية بوضوح وذلك بمسـاعدة الطبيب فى البداية ٠٠ ولكن عليه ألا يركن الى الاستسلام والتسليم بواقع غير حقيقى عن نفسه وأن يحاول ويجاهد مع نفسه حتى يصل الى التعرف على قدراته الذاتية لكى يمضى بها نحو تحقيق أهدافه ٠٠

والانسان فى رحلة السعى نحو اهدافه محتاج الى قدر كبير من الشـجاعة ٠٠ بعض الناس تعوزهم الشـجاعة ويسـتولى عليهم الخوف والتردد وتوقع الفشل ٠٠ واذا حاولت أن تدفعه لكى يحاول فانه سوف يتساءل ٠٠ وماذا اذا فشلت ٠٠ ؟ ٠٠ ولهذا فأن أولى درجات الشجاعة المطلوبة هى شجاعة مواجهة الفشل وقبوله اذا حدث ٠٠ شجاعة ان يقف الانسان على قدميه مرة ثانية ليستأنف الجولة الثانية وبقية الجولات ٠٠ واذا سقط فى جولة فانه ينهض بسرعة لأن مازال هناك العديد من الجولات ٠٠ فالحياة سلسلة من المغـامرات المحسـوبة ولابد أن يكون عند الانسـان شـجاعة الانتصار على الخوف والتردد وعدم الثقة ٠٠ شجاعة استئناف الطريق بعد حدوث فشل ٠٠ فالشجاعة معناها أن يركز الانسان

قوته مرة ثانية لكى يبدأ من جديد بعد تجربة فشــل ٠٠ معناها أن يتحرك ناحيـــة اهدافه بالرغم من الصـعوبات التى على الطريق ٠٠ معناها ألا ينكسر بسهوله وألا يستسلم أمام أول ضربه ٠٠

الشجاعة هي قوة تدفع الانســان الى الحركة للأمام ٠٠ الانســان الحى هو الانسان الذى يتحرك ٠٠ والانســان الشـجاع هو الذى يتحرك الى الامام ٠٠

هذه الشجاعة هى فى متناول يد كل انسان ٠٠ فقط مطلوب ان تكون عنده الرغبة الحقيقية فى تحسين نفسه ٠٠ فى تطوير ذاته ٠٠ وأن تكون لديه القدرة على رؤية آفاق جديدة لنفســه ٠٠ وهذا معناه أنه يريد أن يعطى لحياته معنى حقيقيا ٠٠

أن يحسن الانسان نفسه معنــاه أن يكون لديه التفـكير الصافى المنطقى الموجه ناحية العمل الخلاق الذى يصل به الى تحقيق أهدافه٠

بعد ان يحدد الانسان هدفه ويرسم حدوده ويكون لديه التصميم على تحقيق هذا الهدف ، بعد أن يشعر فى نفسه أنه أهل للنجاح وأن النجــاح من حقه فيبحث بثقة عن امكانياتــه وقدراته ويشعر بروح التحدى الشجاعة لمواجهة الفشل وتحدى الصـعاب ٠٠ بعـد كل هذا ٠٠ على الانسان أن يتحرك ناحية هدفه ٠٠

وسواء اذا اراد الانسان أم لم يرد فان الدنيا تتحرك ٠٠ كل الناس تتحرك وكل العــالم يتحرك ٠٠ وعلى الانســان أن يتحرك وبنفس السرعة ٠٠

فى أى لعبة رياضية توجد اصول لهذه اللعبة ومن اصول أى لعبة أن يتحرك اللاعب داخل خط معين ٠٠ أنه لايســتطيع أن يتحرك خارج هــذا الخط ٠٠ لا يسـتطيع أن يجلس فى مقاعد المتفرجين ٠٠ كما أنه لا يستطيع أن يقف ساكنا دون حركة داخل الخط ٠٠ عليه أن يتحرك داخــل الخط وأن تكون حركته موجهة ٠٠ أى فى اتجــاه معين ٠٠ اتجاه تحقيق الهدف ٠٠ فلا توجــد حركــة دون اتجـــاه محــدد ٠٠

والانسان فى ملعب الحياة عليه أن يكون داخل الخط ٠٠ لا توجد مقاعــد للمتفرجين فى ملعب الحياة ٠٠ امــا أن يكون داخــل الخط أو لا يكون على الاطلاق ٠٠ وعليه أن يتحرك ، وأن تكون حركته مخططة وموجهة من أجل تحقيق سلسلة من الأهداف تمتد بامتداد المساحة الزمنية المتاحة له داخل الملعب ٠٠ وعليه فى كل يوم أن

يقيس مقدار تحركه نحو الهدف فذلك يكسبه مزيدا من الشجاعة والثقة بالنفس .

وكلما تحرك الانسان وبوعي اقترب من هدفه .. ولا يوجد طريق محظور على الانسان ولا يوجد ما يسمى بالطريق المسدود .. ارادة النجاح تجعل كل الطرق مفتوحة وتزيل كل السدود ..

عزيزى الانسان .. يامن تملك أعظم جهازلصنع الحياة والمستقبل .. استعمل عقلك لتصنع حياتك .. حدد هدفك .. ارسم حدوده .. اعرف نفسك على حقيقتها .. تعرف على امكانياتك وقدراتك .. تعلم كيف تستغل قدراتك الى أقصاها وأهمها ارادة التصميم ، فكثير من الانجازات المذهلة التى حققها الانسان كانت بفعل ارادة التصميم .. تعلم كيف تتعامل مع مخاوفك .. مع مشاعرك السلبية .. كون صورة جميلة لنفسك .. صورة ترى فيها نفسك قادرا على تحقيق النجاح وأنك تستحق هذا النجاح .. فالنجاح من حقك .. والفشل يقود الى مزيد من النجاح .. بل يقود الى نجاح خارق ومذهل لم يكن ليستطيع الانسان أن يصل اليه الا بعد فشل متكرر ..

عزيزى الانسان يا من تملك العقل القادر على أعظم الاعمال يا من تملك القلب القادر على الحب .. بالعمل والحب سيكون لحياتك معنى .. وهذه هى السعادة الحقيقية .. سعادة البحث عن المعنى الحقيقى لحياتك .. سعادة الوصول الى السر الحقيقى لوجودك على الارض .. سعادة اكتشاف دورك الخالد فى الحياة ..

ان سر وجودك أن تعمل وأن تحب ، هذا هو تسبيحك لحمد الله وشكرك لفضله عليك . هذه هى مناجاتك الحقيقية للخالق .. أن تعمل وأن تحب معناه أنك اكتشفت السر الأعظم .. ويا لسعادة الانسان الذى يصل الى الحقيقة .. الذى يكتشف سر وجوده .. وبهذا يختفى بعض حيرة الانسان وقلقه .. هكذا تختفى البلادة والبلاهة التى يشعر بها الانسان أحيانا وهو لا يفهم لماذا جاء ..

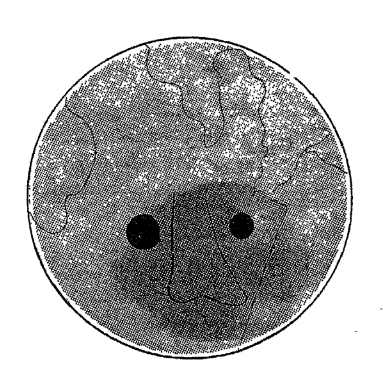
ان دورك على الأرض أن تعمل وأن تحب .. فهكذا تحقق الغاية من مجيئك ومن وجودك .. ومن خلال العمل والحب تشعر بوجودك وتستطيع أن تتحسس نفسك وأن تراها .. العمل والحب هما العينان اللتان ترى بهما ذاتك .. ومن لا يعمل ومن لا يحب فهو أعمى .. أعمى القلب والعقل .. ويا لسعادة الانسان الذى يكتشف دوره .. وبهذا تختفى بعض حيرة الانسان وقلقه .. هكذا يختفى الاحساس

بالدوار والضياع والاغتراب ، تلك المشاعر المعذبة التى يشعر بها الانسان أحيانا حين لايعرف أى دور مطلوب منه أن يؤديه على الأرض

هذا هو المعنى الحقيقى للحياة‥ أن يعرف الانسان لماذا جاء وماذا يعمل ‥

بالعمل والحب تكتشف معنى وجودك ‥ بالعمل والحب تزول حيرتك وقلقك وتختفى أحاسيس الدوار والضياع والاغتراب ‥

انه العمل يا عزيزى الانسان ‥ انه الحب يا صديقى الانسان ٠



انه الحب يا أصـــدقائى ..

يظل الانسان يحلم حتى اللحظات الاخيرة من عمره ..

ولعــل عمــلى كطبيب أتاح لى عشرات المرات أن أعيش اللحظــات الأخيرة مع بعض الناس ، أتابع أنفاســهم الاخيرة وهى تودع الجســد الواهن ، وأتابع أحلامهم التى لم تتوقف أبدا توقعــا لقرب النهــاية ولكنها استمرت ترى المستقبل وتأمل فيه وتخطط من أجله ..

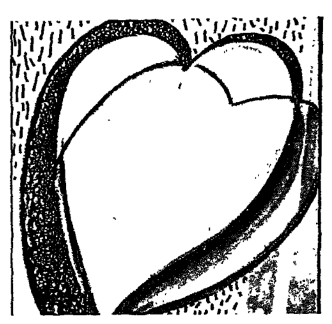
مهما تقدم بالانسان العمر ، ورغم ما يصيب الجســد من علل فان الانسان يظل يحلم .

علة واحدة قد تذهب بأحلام الانسان ، هى علة النفس .. النفس المريضة قد تكف عن الحلم حين تزهد فى الحياة ولا ترغب فى ازدياد .. وجميع الأمراض تحتمل ، أما النفس المريضة فمن يحتملهــا .. هكذا قال سليمان الحكيم ..

والانسان يحلم وهو مستيقظ ويحلم وهو نائم يحــلم وهو صغير ويحلم وهو كبير .. ويظل الانسان يحــلم حتى اللحظــات الاخيرة من عمره ..

يقول الانسان الحرافى الجراح السويدى وليم بول فى كتابه « حياة لا تنتهى » : أبدا ما شعرت أنى ســأموت .. رغم اقتناعى طبيــا أن ما تبقى فى عمرى لا يتجاوز شهورا الا أن عقلى استطاع بحزم أن يطرد هذه الفكرة وسيطرت على فكرة الخلود ، واندفعت ناحية زوجتى بحب لا حدود له لتحمل فى أحشــائها بذرة طفــلى الاول ، واندفعت بحب لا حدود له أيضا نحو معملى لأستكمل أبحاثا مازالت أمامها شــهور

طويلة لتكتمل .. فعلت كل هذا وكانت كلتا الكليتين قد توقفتا تماما عن العمل ولم تكن نســـبة نجاح عملية زرع الكلى تتعدى ١ ٪ .. وذهبت الى أمريكا وعدت بكلية جديدة .. عدت لأرى ابني الاول وهو يخرج الى النور .. نور الحياة التى أعشقها .. ولم يكن أحد يتوقع أننى سأراه .. عدت لأستكمل أبحاثى التى هزت الدنيا فيما بعد .. تلك الدنيا التى أردت أن أعطيها شيئا كما أعطتنى هى كل شيء



يقول الانسان المؤمن الدكتور عمر بليل أستاذ المسالك البوليـة بجامعة الخرطوم فى كتابه « حياتين » ـ مثنى حياة ـ : أبدا مافقدت ايمانى بقدرة الله ورحمته .. كل الابحاث أكدت أن الكليتين توقفتا تماما عن العمل وأن قطار العمر قد اقترب من المحطة الاخيرة ، ولكنى كنت واثقا أن ارادة الله فوق كل شيء وأنه سبحانه وتعـالى قادر على كل شيء ..

وعاش الدكتور عمر بليل ليحب بحب وليعمل بحب .

انه الحب يا أصدقائى ....

انه الحب الذى نعيش به ونعيش من أجله ..

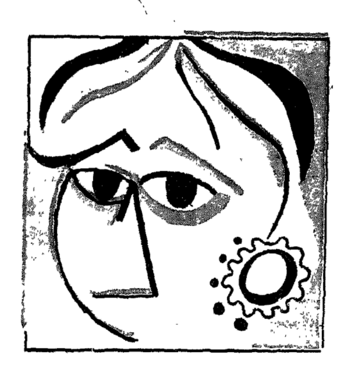
انه الوقود الذرى للحياة وأيضا لما بعد الحياة حين ننتقل الى رحاب الحب الالهى ..

انه المضمون الذى تنطوى عليه حقيقة الوجود الانسانى على الأرض .

انه المضمون الذى ينطوى عليه جوهر العلاقة بين الانسان وربه .

انه الحب يا أصدقائى ..

رسالة حب الى السماء ..



« ان الله لا يحب كل مختال فخور » هكذا جاءت كلمات السماء صريحة مباشرة.. ان حب الله مرهون بتواضعك وبساطتك.. مرهون بحسن معاملتك لبقية خلق الله وعدم تعاليك عليهم .. وكيف يحبك الناس وقد فقدت حب الله ..

ويا لتعاسة انسان فقد حب الناس ومن قبله فقد حب الله ..

ويا لجهل الانسان حين ينسى نفسه ويستبد به الغرور ويحاول أن يعلو بهامته فوق هامات البشر ظنا منه أنه يستطيع أن يبلغ الجبال طولا ، ويدق بقدميه على الارض وقد يدق أعناق الناس ظنا منه أنه يستطيع أن يخرق الارض ٠٠ ولا هو بمستطيع هذا أو ذاك وانما فقط يفعم القلوب حوله بالكراهية فيعيش منبوذا معزولا محروما من الحنان الصادق والود المخلص ٠

لا يستطيع الانسان أن يصل الى قلوب الناس وهو يتعالى عليهم ٠٠ لا يستطيع أن ينال حبهم وتعاطفهم وودهم وهو يقلل من قدرهم لكى يعلو بقدره ٠٠

والكلمة الطيبة التى تخرج من القلب تجد طريقها بسهولة الى القلب ٠٠ والكلمة الزائفة التى يتحرك بها اللسان كذبا تتعثر فى الطريق ٠

والكلمة الطيبة كالشجرة الطيبة أصلها ثابت فى الارض وفرعها فى السماء تعطى ثمارها من الظل الذى يريح من حر الطريق ومن الحنان الذى يروى ظمأ الانسان الفطرى للحب ٠

ان الكلمة الطيبة المخلصة تفتح لك قلوب الناس ٠٠

بالتواضع والبساطة تجد لك وسادة مريحة محاطة بالحب والاحترام فى كل قلب ٠٠

بالعمل المخلص وبالحب الصادق تعثر على المعنى الحقيقى لوجودك، فيتوحد قلبك مع قلوب البشر فى رسالة تنطلق من الارض الى السماء تلهج بحب الله ، وتشعر بالترابط والتوحد والانتماء الى زميلك الانسان فتحنى هامتك وتخرج منك الكلمة الطيبة فتنشر المحبة والسلام على الأرض ، وهذه رسالة حب آخرى نرفعها الى السماء ٠٠

سلام الختـــام

من خلال قصة حب كتبت لك هـذا الكتاب ٠٠ قصة حب عمرها اثنا عشر عاما ٠٠ قصة حب أعيشها متجددة كل يوم ٠٠ قصة حب بطلتها الحقيقية وصاحبة الفضل فى نسـجها ودفع الحياة فيهـا هى النفس البشرية ٠٠ النفس القلقـة ٠٠ النفس المكتئبـة ٠٠ النفس الحائرة ٠٠ النفس التعيسـة ٠٠ النفس التى انفصـلت عن الواقع ولجأت الى عالم الوهم ٠٠ انها النفس العليلة ٠٠ وجميـع الأمراض تحتمل أما النفس المريضة فمن يحتملها ٠٠

اليك أيتها النفس المعذبة أزجى سلام الختام ٠٠

لعلى اسـتطعت ومن كل قلبى ومن كل عقـلى أن أضىء لك بعض جوانب الطريق وأنت تأملين فى الراحة بعد طول معاناة ٠٠

اليـك ٠٠ مع كل حبى ودعائى الى الله أن يمنحك الطمأنينة ٠٠ و « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » ٠

محتويات الكتاب

صفحة

الرسوم الداخلية للفنان محمد عفت

رقم الايداع بدار الكتب والوثائق القومية ٧٨/٢٢٥٦

الترقيم الدولى ٦-٦١-٧٠٤١ - ٩٧٧ ISBN



شارع الصحافة

بقلم

مى شاهين

ترقب صدوره
اول ابريل

مطابع الاخبار

كتاب .. وهذا المؤلف

في هذا الكتاب يقدم لك طبيب وعالم متخصص أحدث ما توصل اليه العلم والعلماء من أسرار النفس البشرية نتيجة لمئات الدراسات التي أجريت في كل مكان .. لقد عاش الدكتور عادل صادق أستاذ الامراض النفسية والعصبية بجامعة عين شمس ومؤلف هذا الكتاب ، الكثير من الدراسات ، وشارك في اعدادها خلال السنوات التي أمضاها داخل المعامل ، التي وضعت خفايا وأسرار النفس البشرية تحت الميكروسكوب .. وأجريت عليها المئات من الدراسات والابحاث في انجلترا وأمريكا . وبعد كل هذا فان الدكتور عادل صادق يقدم لك رؤيته الخاصة .. ثم انه في النهاية يكتب لك روشتة خاصة من انسان الى انسان . تستطيع أن تتعامل من خلالها مع كل ما يعتريك من انفعالات .. من المؤكد أنك ستحتاج اليها .. وأنت تحب وأنت تكره .. وأنت حزين وأنت سعيد .. وأنت قلق وأنت مستقر .. وأخيرا وأنت تواجه حدثا تريد أن تأخذ موقفا منه لا تعرفه على وجه التحديد .

